

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образованием МО «Муниципальный округ Игринского
района Удмуртской Республики»
МБОУ Лозинская ООШ

РАССМОТРЕНО

ШМО гуманитарного
цикла



Бобылева А.П.
Протокол № 1 от «30»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический Совет



Эскина И.Р.
Протокол № 9 от «30» августа
3023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Сабурова Л.С.
приказ № 45 о/д от 31 августа
2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса

село Лоза 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями

1. Федерального закона № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации».

2. ФООП начального общего образования
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Учебным планом МБОУ Лозинская ООШ.

6. Перечнем учебников, утвержденного МБОУ Лозинская ООШ

Основная цель курса:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Задачи курса:

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач
совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, метании;
обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часов в год, 3 часа в неделю (34 учебные недели)

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
 - выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
 - объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.
 - Коммуникативные универсальные учебные действия:
 - взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.
- Регулятивные универсальные учебные действия:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по

легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Практич. часть (кол-во л.р., пр.р., экскурсий)	Форма контроля предметных результатов
	Легкая атлетика	31		
	Подвижные игры	13		
	Баскетбол	11		

	Гимнастика	28		
	Лыжная подготовка	12		
	Волейбол	7		
Всего: 102 часа.				

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Дата	№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре. (1) Легкая атлетика (5)			
	1	Организационно-методические указания	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»
	2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м. с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки-дай руку»
	3	Техника челночного бега	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки-давай руку»
	4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м. с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»
	5	Техника метания мешочка на дальность	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»
	6	Тестирование метания мешочка на дальность	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»
Знания о физической культуре(1) Легкая атлетика(7)			
	7	Физические качества	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»
	8	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
	9	Прыжок в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
	10	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»
	11	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»
	12	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»
	13	Преодоление полосы препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»

	14	Усложненная полоса препятствий	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка».
Знания о физической культуре(1) Подвижные игры на основе баскетбола(15)			
	15	Режим дня	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подрезании, подвижная игра «Кот и мыши»
	16	Подвижные игры	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников
	17	Подвижная игра «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подрезании, подвижная игра «Кот и мыши»
	18	Ловля и броски малого мяча в парах	Разминка с малыми мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Салки»
	19	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
	20	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
	21	Ведение мяча	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»
	22	Упражнения с мячом	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»
	23	Подвижная игра «осада огорода»	Подвижная игра «осада огорода»
	24	Школа укрощения мяча.	Ходьба с изменением темпа движения. Школа укрощения мяча.
	25	Подвижная игра «ночная охота»	Подвижная игра «ночная охота»
	26	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
	27	Индивидуальная работа с мячом.	Индивидуальная работа с мячом.
	28	Глаза закрывай упражнения начинай.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»
	29	Эстафеты с мячом	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»
	30	Упражнения и подвижные игры с мячом	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»
Знания о физической культуре(1) Гимнастика с элементами акробатики(20)			
	31	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки-давай руки»
	32	Упражнения на координацию движений	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики».
	33	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения

			стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»
34	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Вышибалы»
35	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»
36	Тестирование виса на время		Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»
37	Кувырок вперед		Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»
38	Кувырок вперед с трех шагов		Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»
39	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед		Разминка на матах с мячами, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед.
40	Стойка на лопатках, мост		Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках. Мост, подвижная игра «Волшебные елочки»
41	Стойка на голове		Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах
42	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке		Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
43	Различные виды перелезаний		Разминка малыми мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Стой!»
44	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине		Разминка с малыми мячами, различные виды перелезаний, вис с завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание
45	Круговая тренировка		Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Колдунчики»
46	Прыжки в скакалку		Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»
47	Прыжки в скакалку в движении		Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»
48	Круговая тренировка		Разминка в движении, круговая тренировка, вис с завесом одной и двумя руками, подвижная игра «Медведи и пчелы»
49	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине		Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на перекладине, подвижная игра «Медведи и пчелы»
50	Подвижные игры с мячом		Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижная игра «Стой! Сыл».
51	Русские народные игры		Разминка с помощью учеников, подвижные игры «Горелки», «Горелки с платочками»

52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
54	Повороты переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок
55	Повороты переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок
56	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними
57	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Работа рук и ног при ходьбе на лыжах ступающим и скользящим шагом.
58	Торможение падением на лыжах с палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, с палками и без них, торможение падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу»
59	Торможение падением. Подвижная игра «Салки на снегу»	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»
60	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»
61	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах
62	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах
63	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке
64	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке
65	Эстафеты на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке, эстафеты на лыжах
66	Подъем на склон «елочкой»	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке
67	Передвижение на лыжах змейкой	Передвижение на лыжах разными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке
68	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»
69	Передвижение на лыжах змейкой на скорость	Передвижение на лыжах змейкой на скорость, подвижная игра на лыжах «Накаты»
70	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание

	71	Эстафеты на лыжах	Оценить технику спуска со склона в основной стойке, эстафеты на лыжах
	72	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке
Гимнастика с элементами акробатики(8)			
	73	Переворот назад и вперед на перекладине	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на перекладине, подвижная игра «Шмель».
	74	Комбинация на гимнастической перекладине	Разминка с обручами, комбинация на гимнастической перекладине, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»
	75	Тестирование вися на время	Разминка с набивными мячами, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование вися на время, подвижная игра «Точно в цель».
	76	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
	77	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»
	78	Круговая тренировка	Разминка с мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра на выбор учеников
	79	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, подвижная игра «Собачки»
	80	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек, подвижная игра «Земля, вода, воздух»
Подвижные игры на основе Волейбола (10)			
	81	Броски мяча в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры
	82	Круговая тренировка	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
	83	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»
	84	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Разминка с мячами, техника броска через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Горелки»
	85	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель»
	86	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы»

87	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
88	Подвижные игры для зала	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, подвижные игры «Гуси-лебеди», «Горелки с платочком»
89	Подвижная игра «Хвостики»	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Стой! Сыл»
90	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи-вороны» и «Хвостики»

Легкая атлетика(12)

91	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
92	Прыжок в высоту спиной вперед	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками. Техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки-давай руку»
93	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки»
94	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
95	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Разминка с набивными мячами, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»
96	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»
97	Тестирование малого мяча на точность	Разминка с мешочками, тестирование малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка»
98	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»
99	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Поляна-жердь «Кырен-пучен»
100	Тестирование челночного бега 3*10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
101	Тестирование метания малого мяча на дальность	Разминка в движении, тестирование метания малого мяча на дальность, подвижная игра «Хвостики»
102	Бег на 1000 м. Подведение итогов года	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег 1000 м, подвижная игра «Воробьи-вороны»

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.	Д
Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2013.	Д
Рабочая программа по физической культуре	Д
Канат для лазанья	Д
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	Ф
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Д
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	
Скакалка детская	К
Мат гимнастический	К
Обруч алюминиевые	П
Рулетка измерительная	Д
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
Щит баскетбольный тренировочный	П
Сетка для переноски и хранения мячей	Д
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект