

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Моген-Буренская средняя общеобразовательная школа с.Кызыл-Хая
муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим
объединением

Руководитель

А. А. Арагжаа А. П.
Протокол № 31.08 от 31.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директор по УВР

В. В. Вадимов
« 1 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

К. С. Кошуба
Приказ № 10217001 от 31.08 2023 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

Протокол № 3 от 01.09 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
4-х классов
на 2023-2024 учебный год
составлена на основе ФГОС
основного общего образования

Кызыл-Хая

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47, п.1 ч.1 ст.4;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 №373 (далее- ФГОС начального общего образования);
- 3) Приказом Министерства просвещения от 31.05.2021 №286 и №287 (О новых ФГОС начального и основного общего образования);
- 4) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в редакции от 13.03.2021 г.);
- 6) Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которое допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699;
- 7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован 20.04.2021 №63180);
- 8) Санитарные правила и нормы (СанПин 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28» (Зарегистрирован 18.02.2020 №61573);
- 9) Санитарные правила и нормы (СанПин 3.1/2.4.3598-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условия распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 (Зарегистрирован 29.03.2021 №62900)(с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10);
- 10) Санитарные правила и нормы (СанПин 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 364-402);
- 11) Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г.№2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»
- 12) Постановление Правительства Республики Тыва от 12.02.2019 г. №73 «Об утверждении Концепции одуховно-нравственного развития и воспитания и развития детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;
- 13) Приказа Министерства образования и науки Республики Тыва от 23.06.2021 г. №802-д «О формировании примерного календарного учебного графика образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022-2023 учебном году»;
- 14) Уставом МБОУ Моген-Буренская СОШ с.Кызыл-Хая;

- 15) Учебный план начальных 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Моген-Буренская средняя общеобразовательная школа с. Кызыл-Хая муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва» на 2022-2023 учебный год;
- 16) Положение о рабочей программе, утвержденный приказом от 25.08.2021 № 91;
- 17) Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, Просвещение, 2014;
- 18) Рабочая программа ориентирована на учебники: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015. – 177с; М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение, 2015 г.; В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение, 2016 г;
- 19) В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Общая характеристика учебного предмета

В программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федерального учебного плана, *региональный* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 4 класса составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях и А.А. Зданевич.)

При этом вид данного материала (*лыжная подготовка*) заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено 21 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Предметом обучения физической культуре в 4-м классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 4 классе – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- - измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- - выполнять технические действия их базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок вперед до исходного положения, с разбега и через препятствие, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, стойка на голове и на руках, прыжки в скакалку, вращение обруча, акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика: Вводный инструктаж по технике безопасности, бег на 30, 60, 100, 500, 800, 1000 м с высокого старта, техника челночного бега 3x10м, тестирование наклона вперед из положения стоя, вис на время, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, ходьба и бег с изменением темпа, метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижные игры: «Лисы и куры», «Коршун, курочка и цыплята», «Зайцы в огороде», «Ловушки», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Охотники и зайцы», «Воробьи — вороны», «Земля, вода, воздух», «Бегуны и прыгуны», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Осада города», «Горячая линия», «У кого меньше мячей», «Мяч водящему», Игра «Передай другому», «Подними предмет», «Ночная охота», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вошебные елочки», «Медведи и пчелы», «Антивышибалы»,

«Мышеловка», «День и ночь», «Пустое место», «Тяни в круг», «Ловкие ребята», «Быстро по местам».

Кроссовая подготовка: Равномерный бег до 3-6 минут, бег 30, 60, 100 с максимальной скоростью, бег 500, 1000 метров в равномерном темпе без учета времени, преодоление бегом препятствий, бег с изменением направления, «круговая эстафета», кросс по слабопересеченной местности

Катание на коньках: Т.Б. при катании на коньках, ступающий и скользящий шаг, упражнения на льду посадка и скольжение, езда спиной вперед, эстафеты с катанием, основные технические приемы, подвижные игры: «Салки на коньках», «Мяч в ворота» «Шорт трек», «Санный баскетбол», «подними предмет».

Тувинские национальные игры: национальная борьба «Хуреш», современные правила и способы тувинской национальной игры тевек «Почекушки», «Аскаккадай».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок и ловля мяча на месте, ведение мяча в парах, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Футбол: Т.Б. на занятиях спортивными играми, правила игры в футбол «Мяч в ворота», эстафеты с ведением мяча, удар по катящемуся мячу с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»), техника передвижения футболиста, удары ногой, головой, ведение и остановка мяча, отпор мяча у соперника, игра вратаря.

- Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре.

III. Тематический план

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	Легкая атлетика	10 ч
2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4 ч
3.	Кроссовая подготовка	9 ч
4.	Спортивные игры (футбол)	5 ч
5.	Гимнастика с основами акробатики	9 ч
6.	Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики	2ч
7.	Спортивные игры (баскетбол)	9ч
8.	Катание на коньках	5ч
9.	Тувинские национальные игры	6 ч
10.	Спортивные игры (футбол)	8ч
11.	Кроссовая подготовка	6 ч
12.	Туристические навыки	9 ч
14.	Кроссовая подготовка	6 ч
15.	Спортивные игры (Пионербол)	7 ч
16.	Легкая атлетика	7 ч
17.	ВСЕГО	102 ч

Календарно-тематическое планирование 4 класса (102 часа)

№	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата проведения		Основание (причина) коррекции
			план	факт	
Легкая атлетика – 10 ч					
1	Развитие физической культуры в России	1 час			
2	Физическая нагрузка и ЧСС	1 час			
3	Правила предупреждения травматизма.	1 час			
4	Береги здоровье смолоду!	1 час			
5	Виды легкоатлетических упражнений.	1 час			
6	Техника метания мяча.	1 час			
7	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.	1 час			
8	Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков.	1 час			
9	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1 час			
10	Развиваем выносливость.	1 час			
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 4 часа					
11	Игра «Свечка».	1 час			
12	Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей Бег с ускорением. Игра «Утиная охота».	1 час			
13	Подвижная игра «Море волнуется раз».	1 час			
14	Подвижная игра: «Картошка».	1 час			
Кроссовая подготовка - 9 часов					
15	Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Игра «К своим флажкам».	1 час			
16	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с предметами.	1 час			
17	Развитие ловкости, быстроту.	1 час			
18	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1 час			
19	Т.Б. Равномерный бег до 4мин.Развитие выносливости.	1 час			
20	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1 час			
21	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с	1 час			

	бегом.				
22	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра «Гонка мячей».	1 час			
23	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1 час			
Спортивные игры (футбол) - 5 часа					
24	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1 час			
25	Техника ведения футбольного мяча. Удар по катящемуся мячу.	1 час			
26	Перемещения в футболе.	1 час			
27	Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота».	1 час			
28	Элементы футбола. Игра в футбол.	1 час			
Гимнастика с основами акробатики - 9 часов					
29	Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	1 час			
30	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1 час			
31	Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1 час			
32	Кувырок назад. Подвижная игра «Удочка».	1 час			
33	Стойка на лопатках, «Мостик» лежа на спине с страховкой и без страховки.	1 час			
34	Стойка на голове и на руках	1 час			
35	Прыжки в скакалку.	1 час			
36	Вращение обруча. Эстафеты с обручем.	1 час			
37	Прыжки в скакалку в тройках	1 час			
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 2 часа					
38	Игра «Ловкие прыгуны».	1 час			
39	Подвижная игра «Веребочка».	1 час			
Спортивные игры (баскетбол) - 9 часов					
40	Спортивная игра «Баскетбол». Техника броска баскетбольного мяча.	1 час			
41	Стойки и передвижения баскетболиста.	1 час			
42	Техника передачи мяча в баскетболе.	1 час			
43	Совершенствование техники ведения мяча.	1 час			
44	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1 час			
45	Бросок и ловля мяча на месте.	1 час			

	<i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>				
46	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1 час			
47	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».	1 час			
48	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей».	1 час			
Катание на коньках - 5 часов					
49	Т.Б. при катании на коньках. Ступающий и скользящий шаг.	1 час			
50	Торможение на льду. Подвижная игра «Салки на коньках»	1 час			
51	Упражнения на льду. Посадка и скольжение.	1 час			
52	Подвижная игра «Саный баскетбол».	1 час			
53	Основные технические приёмы. Бег на коньках. Рывок.	1 час			
Тувинские национальные игры – 6 часов					
54	Современные правила тувинской национальной игры «Тевектээр».	1 час			
55	Подвижная игра «Аскаккадай».	1 час			
56	Игра «Тевек», (Почекушки).	1 час			
57	Игра «Тевек», (Чин, Далгыыр).	1 час			
58	Тувинская национальная борьба «Хуреш»	1 час			
59	Тувинская национальная борьба «Хуреш»	1 час			
Спортивные игры (футбол) – 8 часов					
60	История и техника игры в футбол.	1 час			
61	Футбол. Техника ведения футбольного мяча	1 час			
62	Футбол. Техника ведения футбольного мяча	1 час			
63	Футбол. Стойка, перемещение, пас.	1 час			
64	Футбол. Удары ногой по мячу.	1 час			
65	Футбол. Удары по мячу головой.	1 час			
66	Футбол. Удары по подвижному мячу.	1 час			
67	Футбол. Удары по подвижному мячу.	1 час			
Кроссовая подготовка - 6 часов					
68	Кроссовый бег без учета	1 час			

	времени				
69	Совершенствование бега 500 м (д), 800 м (м) Игра «К своим флажкам».	1 час			
70	Бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижная игра «Волк во рву»	1 час			
71	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Бег в команде»	1 час			
72	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Подвижная игра «Бегуны и метатели»	1 час			
73	Бег на 1000 метров.	1 час			
Туристические навыки – 9 часов.					
74	Знакомства с туристическими снаряжениями	1 час			
75	Преодоление полосы препятствий. «Маятник».	1 час			
76	Преодоление полосы препятствий. «Лабиринт».	1 час			
77	Преодоление полосы препятствий. «Кочки».	1 час			
78	Преодоление полоты с помощью ручья	1 час			
79	Подъем и спуск по склону	1 час			
80	Параллельная переправа	1 час			
81	Преодоление полосы препятствий. «Бабочка».	1 час			
82	Навесная переправа	1 час			
Кроссовая подготовка - 6 часов.					
83	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.-бег, 50м.-ходьба.	1 час			
84	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1 час			
85	Бег с эстафетной палочкой.	1 час			
86	Бег из разных исходных положений.	1 час			
87	Бег на 500 метров.	1 час			
88	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	1 час			
Спортивные игры (Пионербол) – 7 часов					
89	История возникновения и развития волейбола.	1 час			
90	Разминка. Играем в пионербол.	1 час			
91	Разминка. Играем в пионербол.	1 час			
92	Перемещения в пионерболе.	1 час			
93	Перемещения в пионерболе.	1 час			
94	Мяч летит, руки вверх!	1 час			

95	Готовься принимать мяч, руки вниз!	1 час			
Легкая атлетика – 7 часов.					
96	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1 час			
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».	1 час			
98	Метание мяча на дальность.	1 час			
99	Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1 час			
100	Прыжки в длину с места.	1 час			
101	Челночный бег 3x10 м.	1 час			
102	Игра «Бег флажков».	1 час			

IV. Ресурсное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Колич ество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.	К
2. Дополнительная литература для учителя		
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3. Дополнительная литература для обучающихся		
3.1	Г.И. Погадаев Физическая культура. Базовый уровень. 1-4 классы ООО «Дрофа», 2013	Д
4. Технические средства обучения		
4.1	Аудиозаписи	Д
4.2	Компьютер	Д
4.3	Мультимедиапроектор	Д
5. Учебно-практическое оборудование		
5.1	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.2	Стенка гимнастическая	П
5.3	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.4	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.5	Палка гимнастическая	К
5.6	Скакалка детская	К
5.7	Мат гимнастический	П
5.8	Обруч пластиковый детский	Д
5.9	Почечушка	П
5.10	Рулетка измерительная	К
5.11	Коньки детские	К
6. Средства первой помощи		
6.1	Аптечка	Д