



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 32**

«Рассмотрено» на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО Протокол № 2 от 17.08.2020 г.	«Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32  /Шеленкова Н.Ю./ ФИО зам. директора по НМР, УВР Протокол № 2 от 17.08.2020г.	Разрешена к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32  /Белякова В.Н./ Приказ № 77/ 2-ос от 17.08.20 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 4 классы

Предмет, класс

Количество часов на год: 102

Всего в неделю: 3 часа.

Уровень: базовый

Калининград

2020

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М, Просвещение).

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура - это обязательный учебный курс. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Владение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника.

2.Цели 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.

3.Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений о 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;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

4.Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеобразовательной направленностью. В целях дифференцированного и индивидуального подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся относящиеся к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых временных ограничений в объеме и интенсивности выполнения физических

нагрузок. Обучающиеся относящиеся к специальной медицинской группе занимаются по облегченной программе, только при разрешении врача-педиатра и с учетом индивидуальных рекомендаций.

База и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы ООО, представленной в ФГОС НОО;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025 г.
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

5.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На предмет физическая культура в 4 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» в объеме 86 часов. Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира» в количестве 16 часов, в содержание вариативной части, предоставляет возможность выстраивания системы межпредметных связей, интеграции основного и дополнительного образования.

6.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3 класса 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

7.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

«Знания о физической культуре»

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий. История физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Формирование правильной осанки. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

«Гимнастика с элементами акробатики»

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры: седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические комбинации. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

«Легкая атлетика».

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на 30,60 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

«Подвижные и спортивные игры».

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

8.ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ внутрипредметного образовательного модуля «Игры народов мира»:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

9.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ прохождения программного материала по физической культуре

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные и спортивные игры	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2.	Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира»	16
	ИТОГО	102

10.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока
---------	------------

I четверть Легкая атлетика (11 ч) ВОМ: 2 часа МВОМ — 1 час		
1	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Обучение бега на короткие дистанции (60 м). Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	
2	Развитие скоростных способностей. Обучение бега на короткие дистанции (60 м). Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	
3	Развитие скоростных способностей. Обучение бега на короткие дистанции (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	
4	ВОМ: «Игры народов мира». «Лапта»	
5	Развитие скоростных способностей. Обучение бега на короткие дистанции (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	
6	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». 30м - мал.: 5,0-5,5-6,0с; дев: 5,2-5,7-6,0с. 60м — мал: 10,0с; дев: 10,5с.	
7	Влияние бега на здоровье. Обучение прыжка в длину (с места, с высоты 60 см.) Игра «Зайцы в огороде».	
8	Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	
9	МВОМ: путешествие по родному краю .	
10	Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра Игра «Шишки, желуди, орехи».	
11	Правила соревнований в метании. Обучение метания малого мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Невод».	
12	Правила соревнований в метании. Обучение метания малого мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».	
13	Совершенствование метания малого мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	
14	ВОМ: «Игры народов мира». «Лапта».	
Кроссовая подготовка 11 часов. ВОМ - 2 часа		
15	Антропометрические данные. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше».	

16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба-100м). Игра «Заяц без логова».	
17	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба-90м). Игра «День и ночь».	
18	ВОМ: «Игры народов мира». «Флорбол»	
19	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба-90м). Игра «Караси и щука».	
20	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба-90м). Игра «Караси и щука».	
21	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-80м). Игра «Охотники и зайцы».	
22	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-80м). Игра «Охотники и зайцы».	
23	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-80м). Игра «Паравозики».	
24	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-80м). Игра «Паравозики».	
25	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-80м). Игра «Наступление».	
26	Кросс (1 км) по пересеченной местности, без учета времени чередовать бег и ходьбу). Игра «Наступление».	
27	ВОМ: «Игры народов мира». «Флорбол».	
II четверть Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) ВОМ — 3 часа		
28	Инструктаж по технике безопасности. Обучение акробатических комбинаций (перекаты и группировки). Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по скамейке.	
29	Обучение акробатических комбинаций (перекаты и группировка). Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».	
30	Обучение акробатических комбинаций (перекаты и группировка). Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».	

31	Обучение акробатических комбинаций. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Точный поворот».	
32	Совершенствование акробатических комбинаций. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Точный поворот».	
33	Учетный. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Быстро по местам».	
34	ВОМ: «Игры народов мира». «Тег регби».	
35	Обучение вися (завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги). Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	
36	Обучение вися (завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги). Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	
37	Совершенствование вися (на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!»).	
38	Совершенствование вися (на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!»).	
39	ВОМ: «Игры народов мира». «Зевака»	
40	Совершенствование вися (на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Три движения».	
41	Учетный. Оценка техники выполнения подтягивания в вися: м:5-3-1 (раз), д:12-8-2. Эстафеты. Игра «Три движения».	
42	Обучение лазания по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	
43	Обучение лазания по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	
44	Обучение лазания по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	
45	Обучение опорного прыжка на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	
46	Совершенствование опорного прыжка на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	

47	Учетный. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	
48	ВОМ: игры народов мира «Канатаходцы».	
<p>III четверть Подвижные игры на основе баскетбола (26ч)</p> <p>ВОМ -3 часа МВОМ -1 час</p>		
49	Инструктаж по технике безопасности. Обучение ведения мяча на месте с высоким отскоком. Ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	
50	Обучение ведения мяча на месте с высоким отскоком. Ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	
51	Обучение ведения мяча на месте со средним отскоком. Ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	
52	Обучение ведения мяча на месте со средним отскоком. Ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Подвижная цель».	
53	МВОМ — игры народов мира «Геометрия вокруг нас».	
54	Обучение ведения мяча на месте с низким отскоком. Ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Подвижная цель».	
55	Обучение ведения мяча на месте с низким отскоком. Ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Подвижная цель».	
56	Обучение ведения мяча на месте(правой , левой рукой). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	
57	Закрепление ведения мяча на месте(правой , левой рукой). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	
58	ВОМ: эстафеты с элементами спортивных игр. «Лови мешок».	
59	Совершенствование ведения мяча на месте(правой , левой рукой). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	
60	Совершенствование ведения мяча на месте(правой , левой рукой). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	

61	Совершенствование ведения мяча на месте (правой , левой рукой). ..Ловли и передачи мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	
62	Совершенствование ведения мяча на месте (правой , левой рукой). ..Ловли и передачи мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	
63	ВОМ: эстафеты с элементами спортивных игр. «Статуя»	
64	Совершенствование ведения мяча на месте (правой , левой рукой). ..Ловли и передачи мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	
65	Совершенствование ведения мяча на месте (правой , левой рукой). ..Ловли и передачи мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	
66	Совершенствование ловли и передачи мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	
67	Совершенствование ловли и передачи мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	
68	Совершенствование. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	
69	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	
70	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	
71	Правила игры в баскетбол. Совершенствование. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	
72	Совершенствование. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	
73	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	
74	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	

	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	
75	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
76	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
77	Совершенствование Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	
78	ВОМ: игры народов мира « А ну-ка повтори!».	
IV четверть Легкая атлетика — 10 часов. Кроссовая подготовка -10 часов ВОМ — 4 часа		
79	Развитие выносливости. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше».	
80	Развитие выносливости. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше».	
81	ВОМ: игры народов мира «Лапта»	
82	Развитие выносливости. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-100м). Игра «Конники-спортсмены».	
83	Развитие выносливости. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). Игра «Конники-спортсмены».	
84	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). Игра «День и ночь»	
85	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-1000м, ходьба-80м). Игра «На буксире».	
86	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м). Игра «На буксире».	
87	ВОМ: игры народов мира «	
88	Развитие выносливости. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м). Игра «Через кочки и пенечки».	

89	Развитие выносливости. Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-80м). Игра «Через кочки и пенечки».	
90	Учетный (без учета времени). Кросс (1 км) по пересеченной местности (чередовать бег и ходьбу). Игра «Охотники и зайцы».	
91	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Обучение бега на короткие дистанции. Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши».	
92	Обучение бега на короткие дистанции. Бег на скорость (30,60м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	
93	Закрепление бега на короткие дистанции. Бег на скорость (30,60м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	
94	Учетный. Бег на результат (30, 60м).30м: м:5,0-5,5-6,0с; д:5,2-5,7-6,0 60м: м:10,0с; д:10,5с. Игра «Невод».	
95	Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	
96	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	
97	ВОМ: игры народов мира «Африканские салки по кругу».	
98	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком»	
99	Обучение метания малого мяча с места на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	
100	Закрепление. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	
101	Совершенствование. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	
102	ВОМ: игры народов мира «Африканские салки по кругу». «А ну-ка, повтори!».	

11. Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

-стандарт начального общего образования по физической культуре;

- издания по физической культуре для учителей примерные программы по учебному предмету (Физическая культура 1-4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные учебные пособия: плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

Технические средства обучения: два компьютера, с выходом в локальные сети Интернет,

- многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер),
- плазменная панель d-102 см,
- DVD- проигрыватель,
- музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом,
- цифровая видеокамера;
- цифровой фотоаппарат,
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Гимнастика. Стенка гимнастическая, козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, канат для лазания с механизмом крепления, маты гимнастические, акробатическая дорожка, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика. Планка и стойки для прыжков в высоту, флажки разметочные, конусы сетка для переноса малых мячей для метания, рулетка измерительная, дорожка разметочная для метания малого мяча.

Спортивные игры. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные (разных размеров, согласно возрастным критериям). Стойки для мячей универсальные, жилетки игровые, стойки волейбольные универсальные, волейбольные мячи, табло перекидное, электронное табло. насос, теннисный стол, теннисные ракетки.

Измерительные приборы: динамометр ручной, КМД «Здоровый ребенок», спирометр, станочная, тонометр и фонендоскоп.

Средства первой помощи: аптечка медицинская.

Спортивные залы (кабинеты): спортивный зал, мягкий модульный центр, зал ритмики., кабинет учителя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для мини-футбола, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

12. Список литературы

1. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И.Лях, А.А.Зданевич // М. «Просвещение» 2016, 128 с.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич – Физическая культура. Рабочие программы. Комплексна программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

3. В.И.Лях Физическая культура, 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2012, 25 с.
4. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Физическая культура 1-11 классы. Волгоград «Учитель» 2007, 183 с.
5. А.П.Матвеев Физическая культура начальные классы (1-4) М. «Просвещение» 2012, 25 с.
6. М.В.Видякин Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Волгоград «Учитель» 2007, 173 с
7. В.С.Кузнецов, А.Г.Колодницкий. Методика обучения основным двигательным видам движений на уроках физической культуры в школе. М. Владос 2005
8. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Б.И.Мишин. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
9. Примерная программа начального образования по физической культуре: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
10. Подвижные игры 1-4 классы /Авт. Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
Http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителя)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.
http://lib.sportedu.ru/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
Http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»
Http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
Http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»
ttp://www.informika.ru http://www.ed.gov.ru	Министерство образования РФ
http://teacher.fio.ru	Педагогическое мастерство уроки в интернет и др