**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Ненецкого автономного округа**

**«Средняя школа им. А. А. Калинина с. Нижняя Пеша»**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель директора по УВР : Семяшкина В. С./ \_\_ «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | « Утверждено»  директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_// М. С. Голубина/  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. |

**Рабочая программа по физической культуре**

**для 4 класса**

**Составил :**

**Карманов Евгений Николаевич,**

**Учитель физической культуре**

с. Нижняя Пеша.

2022 г.

**Пояснительная записка**

**Статус документа**

**Пояснительная записка**

**Статус документа**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс составлена на основе

1. Федерального Закона «Об образовании в РФ» от 29. 12.2012 года № 273-ФЗ, ст. 32.
2. примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2014г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС НОО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Задачи физического воспитания учащихся 4 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «элементы волейбола», «элементы баскетбола», «элементы футбола».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего на изучение программного материала отводится  **68 часа.**

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

**Сроки реализации** программы: 2022 – 2023 учебный год

Программный материал имеет две части - базовую часть и вариативную:

на основную часть учебного плана отводится 52 часов;

на вариативную часть отводится 16 часов.

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира  частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма*  одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*  осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

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

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**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, в том числе и об истории физической культуры в родном городе ***(региональный компонент),*** характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) 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;

-знать подвижные игры родного края ***(региональный компонент);***

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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 из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

**иметь представление:**

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

— о способах изменения направления и скорости движения;

— о режиме дня и личной гигиене;

— о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

— выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

— играть в подвижные игры;

— выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

— выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
|  | высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | |

**Таблица 1**

Игры и игровые задания, названия которых выделены курсивом, включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 2-х урочных занятиях в неделю в 4 классах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Базовая часть | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Основы знаний о физкультурной культуре | В процессе урока | | | |
| Подвижные игры | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Легкоатлетические упражнения | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Кроссовая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Лыжная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Вариативная часть: | 14 | 16 | 16 | 16 |
| - Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 | 16 | 16 | 16 |
| ИТОГО: | 66 | 68 | 68 | 68 |

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травма­тизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влия­ние на физическое развитие и развитие физических качеств. Фи­зическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, вы­носливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сер­дечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приёмы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

**Прикладно - гимнастические упражнения**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акроба­тики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Легкоатлетические упражнения**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| Регулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Познавательные | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| Коммуникативные | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Подвижные игры.**

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

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

**На материале лыжной подготовки**: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Русские народные игры.** Обучение  русским народным играм «Просо»,  «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка».

Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;  -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей |
| Регулятивные | -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| Познавательные | -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| Коммуникативные | -овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;  -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |

Планируемые результаты реализации раздела подвижных игр:

Должны научитьсяправильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в подвижную цель, удары по воротам ; должны демонстрировать:активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах разными способами.

Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| Личностные | -проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| Регулятивные | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| Познавательные | -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; |
| Коммуникативные | -уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. |

Планируемые результаты реализации раздела лыжной подготовки:

Должны демонстрировать:технику скользящего хода в условиях игровой и соревновательной деятельности; непрерывное передвижение на лыжах в доступном темпе до 2000 м и в быстром темпе до 1000 м без учета времени.

**Режим занятий:**

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 35-45 минут проводятся 2 раза в неделю.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Календарно - тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Типы урока.  Кол-во часов | Планируемые результаты  (предметные) | Планируемые результаты  (личностные и метапредметные)  Характеристика деятельности | | | | Дата |
| Содержание урока | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные  УУД |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Разновидности ходьбы. | Комбинированный  1 час | Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры.  Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. |  |
| 2 | Разновидности ходьбы, бега. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |  |
| 3 | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять беговые упражнения. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |  |
| 4 | Техника бега высокого старта.  Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 5 | Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. | Комбинированный  1 час | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 6 | Бег с ускорением 30м.  Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 7 | Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний» | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. |  |
| 8 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра «Космонавты». | Комбинированный  1 час | Закрепить основные беговые упражнениями.  Знать название беговых упражнений. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |  |
| 9 | Бег на выносливость 300м – девочки,  500м – мальчики. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |  |
| 10 | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |  |
| 11 | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | Контрольный  1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. |  |
| 12 | Круговая эстафета  (расстояние 15 – 30м). | Комбинированный  1 час | Знать правила выполнения круговой эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. |  |
| 13 | Встречная эстафета  (расстояние 10 – 20м). | Комбинированный  1 час | Знать правила выполнения встречной эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |  |
| 14 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.  Упражнения со скакалкой. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. |  |
| 15 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!» | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |  |
| 16 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач. |  |
| 17 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.  Правила выполнения дыхательных упражнений. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | Стремление выполнить лучший свой прыжок. |  |
| 18 | Прыжок в длину с места на результат. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |
| 19 | Техника безопасности на уроке гимнастики.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | Комбинированный  1 час | Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  |
| 20 | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диа­гонали».  Группировка. | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять пе­рестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диа­гонали». | Выполнение строевых команд под счет. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  |
| 21 | Группировка.  Перекаты.  Строевые упражнения.  Построение и перестроение. | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять группировку, перекаты, строевые действия. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |  |
| 22 | Кувырок вперед.  Группировка.  Перекаты в группировке.  Игра «Веревочка под ногами» | Групповой  1 час | Уметьвыполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой. | Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Совершенствование осанки и координации. |  |
| 23 | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.  Игра «Запрещенное движение» | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  |
| 24 | Кувырок вперед.  Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.  «Эстафета с чехардой» | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. |  |
| 25 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед.  Стойка на лопатках. | Групповой  1 час | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |  |
| 26 | Кувырок назад.  Стойка на лопатках.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять кувырок назад,  стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. |  |
| 27 | Мост из положения лежа на спине.  Кувырок назад.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  |
| 28 | 2-3 кувырка вперед и назад.  Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  |
| 29 | Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  2-3 кувырка вперед и назад.  Мост из положения лежа на спине.  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре. | Уметь выполнять акробатические элементы. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  |
| 30 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  Игра «Пустое место». Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  |
| 31 | Техника безопасность на уроках по лыжной подготовке. | Групповой  1 час | Знать правила поведения и ТБ на уроках по лыжной подготовке | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении техники лыжных ходов. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. |  |
| 32 | Подъёмы и спуски, торможение «плугом» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать технику подъема и спуска с горы. | Совершенствовать горную технику, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении спусков и подъемов в гору. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Осваивать работу по отделениям. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. |  |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Уметь выполнять движения слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать попеременный двухшажный ход | Описывать разучиваемые технические действия | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении передвижения на лыжах | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 35 | Одновременный одношажный ход. Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать одновременный одношажный ход | Описывать разучиваемые технические действия | Соблюдать правила техники безопасности при работе. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с лыжным инвентарем. |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать одновременный одношажный ход | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения при передвижении на лыжах | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе при передвижении на лыжах. |  |
| 37 | Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметьиспользовать поворот переступанием в движении. | Совершенствование техники переступания в движении | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения в работе | Проявлять ловкость, внимание, координацию при передвижении. |  |
| 38 | Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник» | Комбинированный  1 час | Уметьпреодолевать подъем полуелочкой.. | Совершенствование технику подъема полуелочкой. | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения в работе | Передвижении. |  |
| 39 | Торможение «плугом». Игра «Веер» | Игровой  1 час | Уметьиспользовать торможение «плугом» | Совершенствовать техникуторможения «плугом». | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время урока. | Управлять эмоциями во время урока. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при спусках с гор. |  |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметьпередвигаться попеременным двухшажным ходом | Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом | Оценивать приобретенные навыки | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в группе. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время передвижения на лыжах. |  |
| 41 | Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит?» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать торможение «плугом» | Совершенствовать технику торможения «плугом» | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время урока. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий на уроке | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время урока. |  |
| 42 | Подъем «лесенкой». Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметь использовать способ подъема в гору «лесенкой» | Совершенствовать технику подъема в гору «лесенкой» | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации при подъемах и спусках | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 43 | Повороты переступанием в движении.  Эстафеты. | Игровой  1 час | Уметьбыстро ориентироваться в пространстве | Осваивать технику переступания в движении. | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход **-учет.** Дистанция до 2,5 км | Учетный  1 час | Уметьпередвигаться попеременным двухшажным ходом | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание техники попеременного двухшажного хода | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в соревновании. |  |
| 45 | Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметь использовать подъем способом «елочка» | Совершенствование техники подъема «елочкой» | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения работы в группе | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе на спуске. |  |
| 46 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Уметьприменять виды лыжных ходов | Совершенствование техники лыжных ходов с учетом рельефа местности | Оценивать приобретенные навыки | Осваивать универсальные умения индивидуальной работы | Проявлять ловкость, внимание, координацию при прохождении дистанции. |  |
| 47 | Спуски с пологих склонов  Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметь использовать изученные способы спусков и подъемов в гору | Совершенствование горной техники | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 48 | Подъем «лесенкой». Игра «Веер» | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять подъем «лесенкой» | Совершенствовать подъем «лесенкой». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 49 | Игра» Накаты», «Быстрый лыжник» | Игровой  1 час | Уметь использовать полученные знания в игре | Совершенствование техники лыжных ходов | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 50 | Повороты переступанием в движении.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Уметь использовать повороты переступанием в движении | Совершенствовать технику переступания в движении | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |  |
| 51 | Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км | Комбинированный  1 час | Уметь использовать способ подъема «елочкой» | Совершенствовать технику подъема в гору | Оценивать приобретенные навыки. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |  |
| 52 | Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость. | Игровой  1 час | Уметь использовать полученные знания в игре | Совершенствование техники лыжных ходов | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 53 | Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм | Комбинированный  1 час | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 54 | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Контрольный  1 час | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 55 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 1минуту. | Учетный  1 час | Сдавать тес­тирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |
| 56 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Учетный  1 час | Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя;  соблюдение правил безопасности на занятиях. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |
| 57 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный  1 час | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 58 | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Комбинированный  1 час | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |  |
| 59 | Метания набивного мяча из разных положений.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |  |
| 60 | Техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Беговые упражнения. | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять беговые упражнения. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |  |
| 61 | Развитие скоростных способностей.  Беговые упражнения.  Подвижные игры. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять упражнения скоростных способностей. | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |  |
| 62 | Бег до 3 мин. | Комбинированный  1 час | Уметьбежать в равномерном темпе. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |  |
| 63 | Эстафеты. | Соревновательный  1 час | Уметьпередавать эстафету (палочку). | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |  |
| 64 | Челночный бег 3х10 м. | Контрольный  1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Описывать технику челночного бега. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, ловкость. |  |
| 65 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Соревнователный  1 час | Знать понятие «короткая дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. |  |
| 66 | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | Соревновательно – контрольный  1 час | Знатьтехнику безопасности при метании мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |  |
| 67 | Прыжки в длину с места. | Комбинированный  1 час | Уметь приземляться на две ноги. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 68 | Эстафеты с прыжками  (со скакалкой). | Соревновательный  1 час | Уметьвыполнять прыжки через скакалку. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. |  |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя |  |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | Ф |
| 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 методики 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 |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Секундомер | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | П |
| 5.8 | Скакалка детская | К |
| 5.9 | Мат гимнастический | П |
| 5.10 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.11 | Кегли | К |
| 5.12 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.13 | Флажки | Д |
| 5.14 | Рулетка измерительная | К |
| 5.15 | Аптечка | Д |

**Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 4 классов**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2012.

**Учебники:**

**1. Физическая культура 1-4 классы:** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях

Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.