

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с Хайыракан  
муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

«РАССМОТРЕНО»  
на педагогическом совете  
школы протокол №1  
« 30 » августа 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
ЗДУВР МБОУ СОШ  
с. Хайыракан  
 /Иргит Л.Д./  
« 30 » августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ СОШ  
с.Хайыракан  
 (Айыр-оол С.К./  
«31» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 4 класса  
на 2024-2025 учебный год.

Составитель: Тюлюш К.В  
Учитель физической культуры

с.Хайыракан  
2024 г

## Пояснительная записка

1.1. Настоящее Положение разработки и утверждения учебных предметов, курсов в ФГОС НОО и ООО (далее-Положение) МБОУ СОШ с.Хайыракан разработано в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (статьи 12, 13, 19, 28, 30, 47); Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст. 2, ч.1,5 ст.12, ч.7 ст.28, ст.30, п.5 ч.3 ст. 47, п.1 ч.1 ст.48) с изменениями от 24 марта 2021 года;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Министерством Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021года №286);

-Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г.№115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –образовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»;

-Приказа Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022 г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республике Тыва»;

-Письмо Министерства образования и науки Республики Тыва от 31 августа 2022года №8396-д «О формировании календарного учебного графика образовательным организаций Республики Тыва, реализующих основные образовательные программы в 2022-2023 учебном году»;

- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Санитарных правил и норм (СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);

- Санитарных правил и норм (СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);

- Уставом МБОУ СОШ с.Хайыракан муниципального района «Улуг-Хемскийкожуун Республики Тыва»

- Приказом директора школы от 30.08.2024г. №\_264 «О формировании календарного учебного графика МБОУ СОШ с.Хайыракан на 2024-2025 учебный год».

- Учебного плананачального общего образования, основного и среднего общего образования, утвержденного приказом МБОУ СОШ с.Хайыракан от 31.05.2024 № 234/1«О внесении изменений в основную образовательную НОО, ООО, СОО»

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников
3. *Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2009.  
Срок реализации рабочей программы –1 год.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных *навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры в неделю. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций).

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- ориентироваться на выполнение моральных норм.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД:*

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;
- самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

#### *Познавательные УУД:*

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
- осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

#### *Коммуникативные УУД:*

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;

- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

### **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;
- 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.

### **Контроль уровня обученности**

Средства контроля находятся в логической связи с содержанием учебного материала и соответствует требованиям к уровню усвоения предмета

Формы контроля:

- тестирование
- контрольные упражнения

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)				18-16	15-11	10-9
Прыжок в длину с места, (см)	160—150	149—131	130—120	152—143	142—126	125—115
Бег 60 м, (с)	10,0-10,7	10,8-10,9	11,0	10,3-10,9	11,0-11,4	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Содержание учебного курса

##### Знания о физической культуре (5 часов)

**Физическая культура.** Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

##### Способы физической деятельности (5 часов)

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и основных физических качеств, упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

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

##### Физическое совершенствование (10 часов)

**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 (85 часов)**

#### **Гимнастика с основами акробатики.(21 час)**

*Организуемые команды и приемы.* Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой», «спирально».

*Акробатические упражнения.* Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

#### **Легкая атлетика (24 часа)**

Низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски:* броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и на точность.

#### **Лыжная подготовка (11 часов)**

Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции; повороты «упором».

#### **Подвижные и спортивные игры(24 часа)**

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие упражнения(5 часов)**(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости,

силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

#### Тематическое планирование

№п/п	Разделы, темы	Количество часов	Количество контрольных часов	
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>		
	<b>Способы физической деятельности</b>	<b>5</b>		
	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>10</b>		
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>21</i>		
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>24</i>		
	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>11</i>		
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<i>24</i>		
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>2</i>		

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№урока	Название разделов и тем	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование строевых команд.	1		03.09.	
2	Высокий и низкий старт.	1		05.09	
3	Бег на 30 м с высокого старта на результат.	1	1	07.09.	
4	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	1	09.09.	

5	Роль и значение физических упражнений в подготовке солдат в русской армии.	1		12.09.	
6	Бег на 60 м. с высокого старта. (тестирование)	1	1	14.09.	
7	Бег на 1000 м.	1		16.09.	
8	Метание малого мяча на дальность.	1		19.09.	
9	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания, кровообращения.	1		21.09.	
10	Прыжок в длину с разбега.	1		23.09.	
11	Прыжок в длину с места. (тестирование)	1	1	26.09.	
12	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1	28.09.	
13	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (тестирование)	1	1	30.09.	
14	Наклон вперед из положения стоя. (тестирование)	1	1	03.10.	
15	Подтягивания в висе и отжимания.	1		05.10.	
16	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1		07.10.	
17	Основная стойка, передвижения приставными шагами. Игра "Мяч соседу"	1		10.10.	
18	Основная стойка, передвижения приставными шагами. Игра "Мяч соседу"	1		12.10.	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Эстафеты с мячом.	1		14.10.	
20	Ловля мяча двумя руками и передачи от груди, снизу, сверху. Ведение на месте. Эстафеты с мячом.	1		17.10.	
21	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ведение мяча по прямой. Игра "Смотри".	1		19.10.	
22	Ведение мяча по прямой. Игра "Перестрелка"	1		21.10.	
23	Ведение мяча с изменением направления. Игра "Борьба за мяч".	1		24.10.	
24	Передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1		26.10.	
25	Передача мяча в движении в тройках. Игра "Мяч капитану"	1		28.10.	
26	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1		31.10.	
27	Инструктаж по ТБ. Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры.	1		02.11.	
28	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его	1		04.11.	

	профилактика.				
29	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1		07.11	
30	Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях).	1		09.11	
31	Кувырок вперед, кувырок назад.	1		11.11	
32	Перекат стойка на лопатках.	1		14.11	
33	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	1		16.11	
34	Акробатические соединения и правила их составления	1		18.11	
35	Акробатические соединения	1		21.11	
36	Акробатические соединения	1		23.11	
37	Лазанье по гимнастической стенке	1		25.11	
38	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		28.11	
39	Лазанье по наклонной скамейке	1		30.11	
40	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1			
41	Упражнения в равновесии на скамейке и бревне.	1			
42	Упражнения в равновесии на бревне.	1			
43	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка	1			
44	Техника опорного прыжка	1			
45	Опорный прыжок с трех шагов	1			
46	Опорный прыжок с разбега	1			
47	Техника выполнения опорного прыжка (контрольный урок)	1	1		
48	Игры-эстафеты.	1			
49	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1			
50	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1			
51	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч	1			

	среднему»				
52	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	1			
53	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1			
54	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в минибаскетбол	1			
55	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1			
56	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1			
57	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в минибаскетбол	1			
58	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	1			
59	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в минибаскетбол	1			
60	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1			
61	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в минибаскетбол	1			
62	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1			
63	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1			
64	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1			
65	Подвижные игры "Гонки баскетбольных мячей", "Попади в кольцо".	1			
66	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в	1			

	пионербол				
67	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1			
68	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1			
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1			
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1			
71	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	1			
72	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера; -прием и передачи мяча после подачи партнером	1			
73	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1			
74	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1			
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1			
76	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1			
77	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	1		
78	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1			
79	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1			
80	Инструктаж по ТБ на уроках физической культурой. Владение мячом на месте и в движении.	1			

81	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол.	1			
82	Спортивная игра баскетбол.	1			
83	Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков.	1			
84	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1			
85	Упражнения на уравнивание предметов.	1			
86	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
87	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1	1		
88	Упражнения на уравнивание предметов.	1			
89	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.	1	1		
90	Упражнения на уравнивание предметов.	1	1		
91	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1			
92	Тестирование челночного бега 30 м.	1	1		
93	Круговая тренировка.	1			
94	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места.	1			
95	Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	1		
96	Тестирование беговых упражнений.	1	1		
97	Командная подвижная игра «Хвостики».	1			
98	Тестирование метания т/мяча на дальность.	1	1		
99	Спортивная игра футбол.	1			
100	Круговая тренировка	1			
101	Бег на 1000 м	1			
102	Развитие силовых и координационных способностей.	1			

## **Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Описание материально-технической базы.

### **I. Дополнительная литература:**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

### **II. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа :

<http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>