

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарский край Крымский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная

общеобразовательная школа №22 хутора Новотроицкого

ООШ №22

РАССМОТРЕНО

заместителем

директора по УВР

Коткова Коткова М.Г.

Приказ №125-од от

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Фоменко Фоменко М.В.

Приказ №125-од от

«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Хутор Новотроицкий 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009г. №373, зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009г, рег. №17785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010г. №1241, зарегистрирован Минюстом России 04 февраля 2011г., рег. №19707 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»); авторской программы основного общего образования *Лях В. И. Физическая культура.*

Рабочая программа ориентирована на использование учебника *Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.*

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

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и лыжной подготовке.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич .. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе, «Легкоатлетические упражнения».

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа. Рабочая программа предусматривает обучение физической культуре в объёме 3 часа в неделю в течение 1 учебного года на базовом уровне.

Ценностные ориентиры содержания

Выпускник научится:

- 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности,

показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

Личностным результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

Регулятивные УУД:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями.

Познавательные УУД:

- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

Коммуникативные УУД

- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметным результатом изучения курса является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Содержание темы, термины и понятия	Количество часов	
			теория	практика
1.	Гимнастика	с Название снарядов и	21	

	элементами акробатики	гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, строевые упражнения, развитие координационных, силовых способностей и гибкости а также правильной осанке. Освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазания.		
2.	Легкоатлетические упражнения.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, упражнений в прыжках в длину. Освоение навыков ходьбы и развитие скоростных и координационных способностей, прыжков, овладение навыками метания.	46	
3.	Кроссовая подготовка.	Бег по пересечённой местности.	20	
4.	Подвижные игры.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, ориентирование в пространстве, метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями.	8	

5.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	7	
----	--------------------------------------	---	---	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Планируемые результаты					Дата проведения		Примечание
				Предметные	Метапредметные			Личностные	по плану	фактически	
					Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные				
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра. Инструктаж по ТБ	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	Выполнение требований по безопасности занятия физическими упражнениями.	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
2.	Развитие	1	Встречная	Уметь	Понимание	Выполнение	Умение	Активно			

	скоростных способностей.		эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ние и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	нение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями.	сплотится и взаимодействовать в коллективе класса.	вкл. в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопернич.			
3.	Бег на скорость 30, 60 м.	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных	Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражн	Умение сплотится и взаимодействовать в коллективе класса.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения			

					упражнениями.			и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
4.	Развитие скоростных способностей.	1	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
5.	Бег на результат	1	Бег на результат	Уметь	Понимание	Выполнение	Умение	Активно			

	30, 60 м.		30, 60 м. Круговая эстафета. Игра. Развитие скоростных способностей.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ние и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	нение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями.	сплотится и взаимодействовать в коллективе класса.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
6.	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра. Развитие скоростно-	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении	Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими	Умение сплотится и взаимодействовать в коллективе класса.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах			

			силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		различных упражнений.	скими упражнениями.		х уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
7.	Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	Выполнение требований по безопасности на занятиях физической культуры.	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Активно вкл. в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уваж. и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
8.	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной	Уметь правильно выполнять	Понимание и исправл	Выполнение требова	Умение сплотит	Активно включать			

			прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	движения в прыжках, правильно приземляются.	ение допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	ний по безопасности на занятиях физическими упражнениями.	взаимодействие в коллективе класса.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
9.	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра. Развитие скоростно-силовых	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных	Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражн	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения			

			способностей.		упражнений.	ениями		и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
10.	Бросок набивного мяча.	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	Выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
11.	Бросок	1	Бросок	Уметь	Взаимно	Самост	Умение	Проявляют			

	теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние		теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	метать из различных положений на дальность и в цель.	контролировать действия друга, уметь договариваться.	оценить свои действия и содержание обособить правилность или ошибочность результата	сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
12.	Равномерный бег	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться.	Самостоятельно оценить свои действия и содержание обособить	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в			

			ВЫНОСЛИВОСТИ			вызывать правильность или ошибочность результата.		различных (нестандартных) ситуаций и условиях.			
13.	Чередование бега и ходьбы.	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться.	Самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
14.	Развитие выносливости.	1	Равномерный бег 6 мин.	Уметь бегать в	Взаимно контролировать	Самостоятельно	Осуществлять	Проявлять			

			Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра. Развитие выносливости.	равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ировать действия друга, уметь договариваться.	но оценивать свои действия и содержать обособленно выводить правильность или ошибочность результата.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
15.	Равномерный бег 7 мин.	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержать обособленно выводить	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных			

						правильность или ошибочность результата.		х (нестандартных) ситуаций и условиях.			
16.	Равномерный бег 8 мин.	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обобщать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
17.	Чередование бега и ходьбы	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега	Уметь бегать в равномерном	Знать правила подвижных	Вести дискуссию,	Эффективно сотрудничать	Проявлять положительные			

			и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра. Развитие выносливости.	ом темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ой игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	правил ьно выража ть свои мысли.	ичать со сверстни ками, оказыва ть поддержа ку друг другу.	льные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
18-20.	Равномерный бег 9мин.	3	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерн ом темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Знать правила подвижн ой игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудист ой	Вести дискус сию, правил ьно выража ть свои мысли.	Эффект ивно сотрудничать со сверстни ками, оказыва ть поддержа ку друг другу.	Проявлят ь положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестанда			

					системы •			ртных) ситуация х и условиях.			
21.	Чередование бега и ходьбы.	1	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы •	Вести дискуссию, правил ьно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
22.	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе	Вести дискуссию, правил ьно выражать свои	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказыва	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и			

				ходьбу с бегом.	органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	мысли.	ть поддержку другу.	упорство в достижении поставленных целей.			
23.	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Вести дискуссию, правилно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
24.	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и	Уметь выполнять строевые команды,	Знать правила подвижной игры.	Вести дискуссию, правил	Эффективно сотрудничать со	Проявляют дисциплинированн			

			перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	бно выражать свои мысли.	сверстниками, оказывать поддержку другу.	ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
25.	Ходьба по бревну на носках.	1	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
26.	Мост с помощью	1	ОРУ. Мост с	Уметь	Понима	Самост	Умение	Проявляют			

	и самостоятельно.		помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	ние и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	оатель но оценивать свои действия и содержание обособно выводить правилность или ошибочность результата	сплотится и взаимодействовать в коллективе класса.	ь дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
27.	Ходьба по бревну на носках.	1	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособно	Умение сплотится и взаимодействовать в коллективе класса.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении			

					ых упражне ний.	вывать правил ьность или ошибоч ность результ .		поставлен ных целей.			
28.	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра.	Уметь выполнять строевые команды, акробатиче ские элементы раздельно и в комбинаци и	Понима ние и исправл ение допущен ных ошибок при выполне нии различн ых упражне ний.	Самост оятель но оценив ать свои действ ия и содерж ательно обосно вывать правил ьность или ошибоч ность результ ата.	Умение сплотит ься и взаимод ействова ть в коллект иве класса.	Проявляют ь дисципли нированн ость, трудолюб ие и упорство в достижен ии поставлен ных целей.			
29.	Вис завесом.	1	ОРУ с предметами. Вис	Уметь выполнять	Понима ние и	Самост оятель	Умение сплотит ь	Проявляют ь			

			завесом, .Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств	висы и упоры	исправл ение допущен ных ошибок при выполне нии различн ых упражне ний.	но оценив ать свои действ ия и содерж ательно обосно вывать правил ьность или ошибоч ность результ ата	бся и взаимод ействова ть в коллект иве класса.	дисципли нированн ость, трудолюб ие и упорство в достижен ии поставлен ных целей.			
30.	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Понима ние и исправл ение допущен ных ошибок при выполне нии различн ых	Самост оятель но оценив ать свои действ ия и содерж ательно обосно вывать	Умение сплотит бся и взаимод ействова ть в коллект иве класса.	Проявляют ь дисципли нированн ость, трудолюб ие и упорство в достижен ии поставлен			

					упражнений.	правильность или ошибочность результата		ных целей.			
31.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обобщать правильно или ошибочность результата	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
32-34.	Висы.	3	ОРУ с предметами. На гимнастической	Уметь выполнять висы и	Понимание и исправл	Самостоятельно	Умение сплотиться и	Проявляют дисципли			

			стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра Развитие силовых качеств	упоры	ение допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	оценивать свои действия и содержание обособить выводить правил или ошибочность результата	взаимодействовать в коллективе класса.	нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
35-36.	Перелезание через препятствие.	2	Перелезание через препятствие. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособить выводить правил	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных			

					ний.	бность или ошибоч ность результ ата		целей.			
37.	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособить правильно или ошибочность результата.	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
38-39.	Опорный прыжок	2	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие.	Уметь лазать по гимнастической	Понимание и исправление	Самостоятельно оценив	Умение сплотиться и взаимодей	Проявлять дисциплинированн			

			Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств	стенке, выполнять опорный прыжок	допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	ать свои действия и содержание обособить правильность или ошибочность результата	ействовать в коллективе класса.	ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
40.	Перелезание через препятствие.	1	ОРУ в движении. . Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок.	Понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обособить правильность	Умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			

						или ошибоч ность результ ата					
41- 43.	Стойки и передвижения, повороты, остановка.	3	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в	Уметь выполнять комбинаци и из освоенных элементов техники передвиже ний (перемеще ния в стойке, остановка, повороты.	Понима ние и исправл ение допущен ных ошибок при выполне нии различн ых упражне ний.	Самост оятель но оценив ать свои действ ия и содерж ательно обосно вывать правил ьность или ошибоч ность результ ата	Умение сплотит ься и взаимод ействова ть в коллект иве класса.	Проявляют дисципли нированн ость, трудолюб ие и упорство в достижен ии поставлен ных целей.			

			баскетбол.								
44-49.	Ловля и передача мяча.	6	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
50-55.	Ведение мяча.	6	Упражнения для рук и плечевого	Корректировка	Анализ своей	Согласованно	Потребность в	Оказывать			

			пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	движений при ловле и передаче мяча.	деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
56-60.	Бросок мяча.	5	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками.	Анализ своей деятельности; сравнение; классиф	Согласованно выполнять совместную деятельность	Потребность в общении с учителем Умение	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстник			

			Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.		икация; действия постановки и решения проблемы.	ность в игровых ситуациях.	слушать и вступать в диалог.	ам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
61-65.	Развитие ловкости.	5	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
66-70.	Игровые задания.	5	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Уметь применять в игре защитные действия.	Анализ своей деятельности; сравнение	Согласованно выполнять совместную	Потребность в общении с учителем	Оказывать бескорыстную помощь			

			Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.		ие; классификация; действия постановки и решения проблемы.	тнюю деятельность в игровых ситуациях.	м Умение слушать и вступать в диалог.	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
71-74.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	4	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
75-78.	Акробатические упражнения.	4	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения	Анализ своей деятельности;	Согласованно выполнять	Потребность в общении с	Оказывать бескорыстную			

			Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	я упражнени й. Индивидуа льный подход.	сравнен ие; классиф икация; действи я постано вки и решения проблем ы.	совмес тную деятель ность в игровы х ситуац иях.	учителе м Умение слушать и вступать в диалог.	помощь своим сверстник ам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
79.	Развитие гибкости.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстри ровать комплекс акробатиче ских упражнени й.	Анализ своей деятельн ости; сравнен ие; классиф икация; действи я постано	Соглас ованно выполн ять совмес тную деятель ность в игровы х ситуац	Потребн ость в общении с учителе м Умение слушать и вступать в	Оказыват ь бескорыс тную помощь своим сверстник ам, находить с ними общий			

			Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и.		вки и решения проблемы.	иях.	диалог.	язык и общие интересы.			
80-81.	Развитие силовых способностей	2	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: мальчики - на высокой	Корректировка техники выполнения упражнений.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			

			перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат. П/И								
82-83.	Развитие координационных способностей	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнения.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
84-85.	Упражнения на равновесие.	2	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80 см ходьба на носках, выпадами, с	Корректировка техники выполнения упражнения.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием	Контролировать учебные действия, аргуме	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстни	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,			

			грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.		учебно о материа ла и поставле нной учебной целью.	нтиров ать допуще нные ошибк и.	ками и педагога ми.	находить с ними общий язык и общие интересы.			
86	Развитие ловкости.	1	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Пионербол».	Корректировка техники выполнения упражнения.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебног о материала и поставленной учебной целью.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
87-88.	Развитие координационны	2	ОРУ, СУ..Специальные	Корректировка	Преобразовывает	Контролировать	Осуществлять	Проявлять			

	х способностей.		беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Пионербол.	техники выполнения упражнений.	в модели соответствия с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	ть учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
89.	Преодоление препятствий.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Уметь демонстрировать	Уметь демонстрировать физическую кондицию.	Преобразовывать модели соответствия с содержанием учебного материала и поставлен	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных			

			физические кондиции.		нной учебной целью.	и.		(нестанда ртных) ситуация х и условиях.			
90- 91.	Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректир овка техники бега.	Преобра зовыват ь модели в соответс твии с содержа нием учебног о материа ла и поставле нной учебной целью.	Контро лирова ть учебны е действ ия, аргуме нтиров ать допуще нные ошибк и.	Осущест влять продук тивное взаимод ействие между сверстни ками и педагога ми.	Проявляют ь положите льные качества личности и управлять своими эмоциями в различны х (нестанда ртных) ситуация х и условиях.			
92- 93.	Переменный бег.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстри ровать физически е кондиции.	Преобра зовыват ь модели в соответс твии с	Контро лирова ть учебны е действ	Осущест влять продук тивное взаимод ействие	Проявляют ь положите льные качества личности			

			Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.		содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	ия, аргументировать допущенные ошибки.	между сверстниками и педагогами.	и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
94-95.	Кроссовая подготовка.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Стремление выполнять социальные значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и			

					обществ у; приобре тению новых знаний и умений.			условиях.			
96- 97.	Развитие силовой выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и Перелезание. Бег 1000 метров.	Тестирова ние бега на 1000 метров.	Стремле ние выполня ть социаль но значиму ю и социаль но оценива емую деятельн ость, быть полезны м обществ у; приобре тению новых	Соглас ованно выполн ять совмес тную деятель ность в игровы х ситуац иях.	Осущест влять продук тивное взаимод ействие между сверстни ками и педагога ми	Проявляют ь положите льные качества личности и управлять своими эмоциями в различны х (нестанда ртных) ситуация х и условиях.			

					знаний и умений.						
98.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.).	Уметь демонстрировать темп бега.	Стремление выполнять социально значимую и социально оценчиваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
99.	Высокий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	Стремление выполнять	Согласованно выполнять	Осуществлять продукт	Проявлять положительные			

			упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров.	технику высокого старта.	ть социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	ять совместную деятельность в игровых ситуациях.	ивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	льные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
100.	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Стремление выполнять социально значимую и	Согласованно выполнять совместную деятельность в	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстни	Проявлять положительные качества личности и управлять			

			Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..		социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	игровых ситуациях.	ками и педагогами	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.			
101-102.	Развитие скоростных способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных			

					ость, быть полезны м обществ у; приобре тению новых знаний и умений.			(нестанда ртных) ситуация х и условиях.			
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Литература для учителя	
	1.Поурочные разработки по физкультуре : 4 класс : - М . ВАКО , 2010 .	
2	Литература для ученика	
	Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2009	
3	Технические средства обучения	
	3.1 Компьютер (ноутбук)	
	3.2 Мультимедийный проектор	
	3.3 Экран	
	Веб камера	
4	Электронные образовательные ресурсы	
	Наименование сайтов	
	Наименование электронных пособий	