Министерство иностранных дел Российской Федерации
Специализированное структурное образовательное подразделение
общеобразовательная школа при Постоянном представительстве
России при ООН в Нью-Йорке, США

«Рассмотрено»	«Утверждаю»	«Согласовано»
Руководитель МО	Первый заместитель Постоянного представителя России при ООН	Директор школы
_____ Т.В. Никанорова	_____ Д.А. Полянский	_____И.В. Симонова
«___» августа 2021 года	«___» сентября 2021 года	«___» сентября 2021 года
Протокол от _____ №_____		Решение педсовета от_____ Протокол №_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
начальное общее образование,
4 класс, 105 часов

Программу составил:
Середухин А.И.

Нью-Йорк, 2021

I. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, с учетом преемственности на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 19 ноября 2013 г. №21428 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Положения специализированного структурного образовательного подразделения Постоянного представительства РФ при ООН в г. Нью-Йорке о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих учебных программ, реализуемых школой;
- Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения средней общеобразовательной школы при Постоянном представительстве РФ при ООН г. Нью-Йорке на 2021-2022 учебный год;

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 9-е издание, переработанное. М.: Просвещение, 2021. - 64с.

Физическая культура-обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип *демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности

и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно - алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

II. Общая характеристика курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской

Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объёме 405 ч., в том числе в 4 классе - 105 часа. Рабочая программа для 4 класса рассчитана на 3 часа в неделю, 35 учебных недель, всего 105 часа.

IV. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	История физической культуры	*2*
2	Основы знаний о физической культуре	*2*
3	Легкая атлетика	16
4	Кроссовая подготовка	8
5	Гимнастика	21
6	Подвижные игры на основе баскетбола	18
7	Подвижные игры на основе волейбола	16
8	Подвижные игры с элементами футбола	13
9	Повторение и систематизация изученного	9
	ИТОГО:	**105**

V. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно

оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

VI. Содержание курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами, мах согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с

изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Повторение и систематизация изученного

VII. Календарно-тематическое планирование. 4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
Легкая атлетика (18 часов)		
1	Инструктаж Т.Б. Ходьба и бег.	07.09
2	Бег с ускорением 20 м.	08.09
3	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	10.09
4	Ходьба с преодолением препятствий.	14.09
5	Бег с ускорением 60 м.	15.09
6	Прыжок в длину с места.	17.09
7	Прыжок в длину с места. Ходьба и бег.	21.09
8	Прыжок в длину с разбега.	22.09

9	Прыжок с высоты до 40 см.	24.09
10	Прыжок в длину с места на результат.	28.09
11	Метание малого мяча	29.09
12	Метание набивного мяча.	01.10
13	Метание малого мяча в цель.	05.10
14	Метание малого мяча на дальность.	06.10
15	Элементы челночного бега.	08.10
16	Беговые упражнения. Челночный бег.	12.10
17	Челночный бег.	13.10
18	Челночный бег на результат.	15.10
Кроссовая подготовка (9 часов)		
19	Чередование ходьбы и бега. Бег 3 мин.	19.10
20	Бег по пересеченной местности. Бег 3 мин.	20.10
21	Преодоление малых препятствий. Бег 4 мин.	22.10
2-ая четверть		
22	Развитие выносливости. Бег 4 мин.	02.11
23	Чередование ходьбы и бега. Бег 4 мин.	03.11
24	Преодоление малых препятствий. Бег 5 мин.	05.11
25	Бег по пересеченной местности. Бег 5 мин.	09.11
26	Чередование ходьбы и бега. Бег 5 мин.	10.11
27	Упражнения с чередованием ходьбы и бега	12.11
Гимнастика (21 час)		
28	Инструктаж Т.Б. Строевые упражнения.	16.11
29	Размыкание и смыкание приставными шагами.	17.11
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках	19.11
31	Перекат вперед в упор присев	23.11
32	Акробатика. Строевые упражнения	24.11
33	Висы. Строевые упражнения.	30.11
34	Висы. Подтягивания.	01.12
35	Висы. Развитие силовых способностей.	03.12
36	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке.	07.12
37	Опорный прыжок. Перекаты.	08.12
38	Опорный прыжок.	10.12

39	Лазание по гимнастической стенке.	14.12
40	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	15.12
41	Кувырок вперед, назад.	17.12
42	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	21.12
2-ое полугодие		
43	Кувырок вперед, «Мост» из положения лежа.	
44	Кувырок вперед, назад, «Мост».	
45	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	
46	Комбинация из акробатических элементов.	
47	Комбинация из акробатических элементов.	
48	Подтягивание. Подвижные игры.	
Подвижные игры на основе баскетбола (18 часов)		
49	Инструктаж Т.Б. Эстафеты.	
50	Ловля и передача мяча в движении.	
51	Ловля и передача мяча в движении.	
52	Эстафеты.	
53	Ведение на месте. Броски в цель	
54	Ведение на месте. Броски в цель	
55	Эстафеты.	
56	Броски в цель. Игра «Мяч соседу».	
57	Броски в цель. Игра «Мяч соседу».	
58	Эстафеты.	
59	Передача мяча. Игра «Точный расчет».	
60	Передача мяча. Игра «Точный расчет».	
61	Эстафеты.	
62	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	
63	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	
64	Эстафеты.	
65	Ведение мяча в движение. Игра «Мяч в корзину».	
66	Ведение мяча в движение. Игра «Мяч в корзину».	
Подвижные игры на основе волейбола (18 часов)		
67	Инструктаж Т.Б. Игра «Посадка картошки».	
68	Упражнения со скакалкой.	

69	Отбивание и ловля мяча. Игра «Съедобное - не съедобное»	
70	Отбивание и ловля мяча. Эстафеты.	
71	Отбивание и ловля мяча. Игра «Падающая палка».	
72	Отбивание и ловля мяча. Парные эстафеты.	
73	Упражнения со скакалкой.	
74	Перебрасывание мяча через сетку.	
75	Перебрасывание мяча через сетку в заданные квадраты.	
76	Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Кто дальше».	
77	Перебрасывание мяча через сетку, ловля мяча.	
78	Эстафеты.	
79	Отбивание мяча. Игра «Удочка».	
80	Отбивание мяча. Игра «Съедобное - не съедобное».	
81	Отбивание мяча. Парные эстафеты.	
82	Отбивание мяча. Игра «Пионербол».	
83	Эстафеты.	
84	Игра «Удочка», Игра «Пионербол».	
Подвижные игры с элементами футбола (14 часов)		
85	Игра «Удар не глядя».	
86	Эстафеты с футбольным мячом.	
87	Упражнения с мячом. Игра «Обманный мяч».	
88	Упражнения с мячом. Игра «Два охотника».	
89	Упражнения с мячом. Игра «Метко в цель».	
90	Упражнения с мячом. Эстафеты.	
91	Удары по мячу. Игра «Круговая охота».	
92	Удары по мячу. Игра «Мини-футбол».	
93	Удары по мячу. Игра «Обманный мяч».	
94	Удары по мячу. Эстафеты.	
95	Передачи мяча партнеру. Игра «Метко в цель».	
96	Передачи мяча партнеру. Эстафеты.	
	Передачи мяча партнеру. Игра «Мини-футбол».	
	Повторение систематизация изученного (6 часов)	
97	Повторение и систематизация изученного	
98	*Повторение и систематизация изученного*	
99	*Повторение и систематизация изученного*	

100	*Повторение и систематизация изученного*	
101	*Повторение и систематизация изученного*	
102	*Повторение и систематизация изученного*	
103	Повторение и систематизация изученного	
104	*Повторение и систематизация изученного*	
105	*Повторение и систематизация изученного*	

VIII. Учебно-методическое обеспечение

Учебник, реализующий программу:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. М.: Просвещение, 2021

Методические пособия, входящие в учебно-методический комплект

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021 - 64 с.
2. Владимир Лях: Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации. М.: Просвещение, 2021. - 93с.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения

1. Учебная, научная, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
3. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
4. Плакаты методические.
5. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
6. Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.
7. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.
8. Мультимедийный компьютер.
9. Стенка гимнастическая.
10. Перекладина гимнастическая.

11. Скамейка гимнастическая жёсткая.
12. Коврик гимнастический.
13. Маты гимнастические.
14. Мячи набивные (1-5 кг).
15. Мячи малые (теннисные).
16. Скакалки гимнастические.
17. Обруч гимнастический.
18. Сетки для переноса малых и больших мячей.
19. Рулетка измерительная.
20. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
21. Мячи баскетбольные.
22. Стойки волейбольные универсальные.
23. Сетка волейбольная.
24. Мячи волейбольные.
25. Ворота для мини-футбола.
26. Сетка для ворот мини-футбола.
27. Мячи футбольные.
28. Компрессор для накачивания мячей.

IX. Система оценивания

Нормативы по физической культуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50

Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивания на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки 8 прыжков, м	15	14	13	14	13	12