

Приложение к основной образовательной программе
Начального общего образования МКОУ «Верхнесуерская СОШ»
Принято на педагогическом совете протокол №1 от 28.08.2017г.
Утверждено приказом директора №146 от 28.08.2017г.

**Рабочая учебная программа
по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1-4 класс)**

с.Верхнесуерское, 2017г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования.

Цель учебного предмета физическая культура - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых,

выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно - игровой деятельности и физической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП учитывается готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечивает: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);

- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);

- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;
- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения;

- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Новизна учебной программы состоит в следующем:

- осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году);

- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений, предмет представлен в предметной области «Физическая культура».

При этом в 1 классе курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), во 2-4 классах по 102 часа (34 учебных недели).

Трудоемкость предмета «Физическая культура» в начальной школе - все 4 года обучения по 3 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

В силу особенностей учебного предмета выделено:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.

- Ценность нравственных чувств - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.

- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- Ценность природы, окружающей среды - родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;

-Ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

-Ценность здоровья - здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;

- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- 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, трудовой деятельности 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Выпускник начальной школы научится:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

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*

Содержание предмета «Физическая культура» 1 класс

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Теоретическая подготовка.

Знания о физической культуре (5 час)

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.

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.

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

Способы физкультурной деятельности (5 час)

Выпускник научится

- 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:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

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

Физическая подготовка(89 час)

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Строевые упражнения(5 час) Выполнение организующих команд и приемов: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Называть способы построения и различать их между собой. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Общеразвивающие физические упражнения. Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.

Легкая атлетика(18 час)

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по командам учителя. Осваивать технику бега различными способами.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д.

Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные для выполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы. Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

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

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метания теннисного мяча в цель.

Характеристика видов деятельности учащихся. Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель. Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности.

Гимнастика с основами акробатики (18 час)

Акробатические упражнения: упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»))

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть основные признаки правильной осанки. Описывать физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Называть и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для развития равновесия.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять двигательные задания учителя, проявлять настойчивость.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения

(стилизованная ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Объяснять важность различных способов преодоления препятствий. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

Лыжная подготовка(13 час)

Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки) другой лыжи, поднимание колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Обучение падению и подъему после падения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Торможение полуплугом. Преодоление подъемов, в том числе лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику выполнения основной стойки лыжника, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Выполнять специально-подводящие упражнения на лыжах. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Научиться падать и вставать после падения. Выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием в движении. Осваивать технику преодоления подъемов и спусков на лыжах.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой и правила техники безопасности.

Подвижные и спортивные игры (45 час)

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношениям.

Баскетбол. Броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол.

Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы

Тематическое планирование (с определением основных видов учебной деятельности) 1 класс (99 час)

№ уро ка	Тема урока	Количес- во часов	Виды деятельности учащихся.	Дата
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1	Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»;	
2	Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице ,в тёплое и холодное время года. Подвижные игры и эстафеты.	1	характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма . познакомятся с правилами поведения в спортивном зале	
3	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	1	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным	

			положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	
4	Строевые упражнения. Ходьба и бег.	1	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	
5	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. рефлексия открытие нового знания	
6	Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Зайцы в огороде»	1		
7	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П/и «Охотники и утки»	1		
8	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см. Игра «Зайцы в огороде»	1		
9	Строевые упражнения. Упражнения на релаксацию и на	1	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная	

	формирование правильной осанки.		стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу.	
10	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.	1	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	
11	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	1		
12	Ходьба, бег. П/и «Пустое место»	1		
13	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.	1	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 – 4 метров.	
14	Метание мяча в горизонтальную мишень. П/игра «Кто дальше бросит»	1		
15	Метание мяча в горизонтальную мишень. П/и «Угадай чей голосок?»	1		
16	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	1	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу.	
17	Бег на скорость	1		
18	Мое здоровье: режим дня, питание, сон.	1	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры Формулировать правила здорового питания; обосновывать	

			важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	
19	Бег на скорость	1	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без.	
20	Бег на скорость	1		
21	Техника длительного бега. П/игра: «Попади в обруч»	1		
22	Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м)1	1		
23	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	1		
24	Прыжки с места в длину в квадраты.	1		
25	Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	1	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 – 4 метров	
26	Метание набивного мяча. Учёт по метанию в мишень. П/игра «Кто дальше бросит» рефлексия	1		
27	Весёлые эстафеты. П/игра: «Попади в обруч»	1	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без.	
28	Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	1	Комбинированный урок Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке	
29	Комплекс ОРУ со скакалками.. П/игра «Прыгающие воробушки»	1		
30	Лазанье по	1	Совершенствование	

	гимнастической стенке. Построение в круг		комплекса зарядки. Ходьба, лазанье по гимнастической скамейки. Выполнение висов. Строевые упражнения. Эстафеты с подлазанием и перелазанием.	
31	Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	1		
32	Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	1		
33	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1		
34	Гимнастика в моей жизни	1		
35	Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»	1	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) Развитие скоростно – силовых способностей. – перелазание через гимнастического коня.	
36	Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.. П/И «Перемени предмет»-	1		
37	Подвижные игры. П/игра «Лисы и куры».	1	Разминка с мячами. Тренировочные упражнения в ловли мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Игры с различными мячами	
38	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Вариант челночного бега. Эстафеты.	
39	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1		
40	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	1		
41	Упражнения на гимнастической	1		

	скамейке.			
42	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	1		
43	Прыжки через скакалку.	1		
44	Правила правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.	1	Презентация, работа по учебнику (с.22, 38, 56, 68, 70)	
45	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1	Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	
46	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе.	1		
47	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1		
48	Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе».	1		
49	Кувырок вперёд	1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	
50	Кувырок назад. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		
51	Стойка на лопатках. Мост.	1	ОРУ. Повторение поворотов. Выполнение акробатических комбинаций. Девочки выполнение упражнения мост, мальчики упражнение на пресс. Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	
52	Т.Б.на занятиях лыжной подготовкой.	1	Работа по учебнику С.45-44	

	Передвижение на лыжах. Лыжные прогулки.			
53	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	Выполнение организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Выполнять передвижения на лыжах (передвигаться на лыжах без палок ступающим шагом)	
54	Совершенствование скользящего шага	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	
55	Учет по технике подъема	1	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .	
56	Отработка навыков в подъемах и спусках	1		
57	Учет по технике подъема	1		
58	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра	
59	Совершенствование техники передвижения.	1		

60	Совершенствование техники скольжения.	1	«Охотники и олени».	
61	Формирование умения ходьбы на лыжах	1		
62	Формирование умения ходьбы на лыжах	1		
63	Контроль прохождения дистанции на лыжах	1		
64	Закрепление техники передвижения на лыжах	1		
65	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	1		
66	Мой организм.	1	Работа по учебнику (с.32,33,52)	
67	Лазанье по гимнастической стенке. П/и «По местам»	1		
68	Строевые команды. Эстафеты.	1		
69	Бросок и ловля теннисного мяча.	1		
70	Закрепление. Бросок и ловля теннисного мяча.	1		
71	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1		
72	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	1		
73	Командные спортивные игры. Виды спорта.	1	Работа по учебнику - с.60	
74	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега»	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой	
75	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые	
76	Прыжки через качающуюся скакалку.	1		

77	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры «Зайцы в огороде»	1	упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра	
78	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры «Зайцы в огороде»	1		
79	Подвижные игры.	1		
80	Упражнения на развитие координации движения.	1	ОРУ в движении. Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
81	Упражнения на развитие координации движения. П./и «Метко в цель»	1		
82	Упражнения на развитие координации движения.	1		
83	Контрольные нормативы. Физические качества.	1		Работа по учебнику - с.50,58.
84	Подтягивание (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа). П/и «Салки с мячом».	1	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности	
85	Подтягивание (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа).	1		
86	Подтягивание (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа).	1		
87	Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1	ОРУ в движении. Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости.	

88	Упражнения для сохранения равновесия.	1	Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. рефлексия	
89	Прыжки в длину с места.	1	Освоение техники прыжков в длину с места с приземлением на обе ноги. Уметь ориентироваться в пространстве	
90	Прыжки в длину с места.			
91	Учёт по прыжкам в длину с места.	1		
92	Ведение мяча в шаге.	1	Разминка с мячами. Тренировочные упражнения в ловли мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Игры с различными мячами	
93	История физической культуры	1	Работа по учебнику-с.64	
94	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Длительный бег.	1	Освоение техники прыжков в длину с места с приземлением на обе ноги. Уметь ориентироваться в пространстве	
95	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
96	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		
97	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут) Эстафеты с предметами и без.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений	
98	Эстафеты. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	1	Комбинированный урок ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием..	
99	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут)	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	

			Комплекс дыхательных упражнений	
--	--	--	---------------------------------------	--

Содержание предмета «Физическая культура»

2класс

Программа состоит из двух разделов: **теоретической и физической подготовки.**

В результате изучения **раздела «теоретическая подготовка»** обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения **практического раздела предмета «Физическая культура»** обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);

- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;

- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;

- выполнять метания теннисного мяча на дальность;

- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;

- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;

- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;

- играть в футбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

Общеразвивающие физические упражнения (с предметами и без предметов)

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Легкая атлетика (18 ч.)

Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Кроссовая подготовка (14ч)

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики (18ч.)

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

Передвижение на лыжах (20 ч.)

Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по лыжной подготовки.

Подвижные игры (18 ч.) на материале тем каждого раздела.

Подвижные и спортивные игры (14 ч.)

Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

**Тематическое планирование (с определением основных видов учебной деятельности)
2клас(102часа)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во уроков	Виды деятельности учащихся	дата
	Легкая атлетика-11ч			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки».	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Разновидности ходьбы и бега. Повторение прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта. Развитие физических качеств.	
2	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег.	1		
3	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игра «Пустое место»	1		
4	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	1		
5	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1		
6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжок с поворотом на 180°. Прыжок с места. Игра «к своим флажкам».	1	Инструктаж по технике безопасности при прыжках. Повторение прыжка в длину с места.	
7	ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Челночный бег. Эстафеты. Игра «к своим флажкам»	1	Прыжки в длину с разбега	
8	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег. Эстафеты. Игры.	1	Прыжок с высоты	
9	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Игры.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
10	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Игры.	1	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метаниях	
11	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Игры.	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.	
	Кроссовая подготовка – 14			

	часов			
12	Инструктаж по ТБ Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (50X50). Преодоление малых препятствий. Эстафеты. Игры.	1	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (50X50).	
13	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.(100x50) Преодоление малых препятствий.	1		
14	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100x50). Преодоление малых препятствий. Эстафеты. Игры.	1	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (100x50)	
15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100x50). Игра «Пятнашки».	1		
16	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 90м).Игра «Пустое место».	1		
17	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (ходьба 60м, бег 90м). Игра «Пустое место»	1	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (60x90)	
18	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(ходьба 60м, бег 90м).Игра «Салки».	1		
19	Равномерный бег (5 мин).ОРУ. Чередование ходьбы и бега.(60x90) Игра «Пустое место»	1		
20	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Преодоление малых препятствий.	1	Равномерный бег (6, 7 мин).	
21	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бег(60x90). Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь».	1	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (60x90) Равномерный бег (9мин).	
23	ОРУ без предметов. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (60x90). Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1	Чередование ходьбы и бега (60x90)	
24	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.(60x90). Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих».	1		
25	Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Игра	1		

	«Закрепление движений»			
	Гимнастика с основами акробатики-18			
26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок. ОРУ. Игра «Запрещенное движение»	1		
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игры.	1	ОРУ Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	
28	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижные игры.	1		
29	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижные игры.	1		
30	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижные игры.	1		
31	ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал»	1		
32	ОРУ со скакалкой Вис стоя и лежа. Игра «У медведя во бору»	1		
33	ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1		
34	ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игра «У медведя во бору»	1	О.Р.У. со скакалкой. Специальные упражнения на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору».	
35	ОРУ с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал»	1		
36	ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Игры.	1		
37	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
38	ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в			

	весе..			
39	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях Игра «Иголочка и ниточка».	1		
40	ОРУ с предметами. «Мост» из положения лежа на спине	1		
41	ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Гимнасты	1		
42	ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перекаты в группировке. Кувырки	1	О.Р.У. Перекаты в группировке - кувырок назад. Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке.	
43	ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через бревно.	1		
44	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	1	О.Р.У. Игра «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	
	Подвижные игры – 11 часов.			
45	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
46	ОРУ. Игры «Вызов номеров» «Два мороза». Эстафеты.			
47	ОРУ. Игры «Вызов номеров», Круговая эстафета. «Попади в цель».	1		
48	ОРУ. Игры «Попади в цель». Встречная эстафета.	1		
49	ОРУ. Игры «Охотники и утки» Круговая эстафета.	1		
50	ОРУ. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.	1		
51	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Два мороза». Эстафеты.	1		
52	ОРУ. Игры «Совушка», Эстафеты.	1		
53	ОРУ. Игры «Горячий мяч» Эстафеты.	1		
54	ОРУ. Игры «У медведя во бору». Эстафеты.	1		
55	ОРУ. Игры «Команда быстроногих». Эстафеты.	1		
	Лыжная подготовка (20час)			

56	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Мой организм: опорно-двигательный аппарат	1	Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовкой. Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.	
57	Ступающий шаг с палками	1		
58	Ступающий шаг без палок	1		
59	Игровой урок. Эстафета на лыжах	1		
60	Ступающий шаг с палками	1		
61	Скользкий шаг без палок	1		
62	Скользкий шаг без палок. Учет	1		
63	Скользкий шаг с палками. Учет.	1		
64	Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок	1		
65	Повороты переступанием вокруг пяток	1		
66	Скользкий шаг с палками	1		
67	Игровой урок. Эстафета с передачей палок	1		
68	Повороты переступанием вокруг носков	1		
69	Подъем ступающим шагом	1		
70	Игровой урок. Эстафета на горке	1		
71	Спуски в высокой стойке	1		
72	Повороты переступанием	1		
73	Игровой урок. Дружные пары. Игра «У кого красивее снежинка».	1		
74	Подъем «лесенкой»	1		
75	Игровой урок. Эстафета на лыжах	1		
	Подвижные игры на основе баскетбола – 14 час.			
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и	

			бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.	
77	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Попади в обруч».	1		
78	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
79	ОРУ. Игровой урок. Игра «Передал-садись».	1		
80	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
82	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
83	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1	Ловля и передача мяча в движении в	

			треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра	
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		
85	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1		
86	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
87	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	Развитие координационных способностей	
88	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований	
	Подвижные игры – 7 часов.			
89	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
90	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
91	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
92	ОРУ. Игры «Горячий мяч», «Два мороза». Эстафеты.	1		
93	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Два мороза». Эстафеты.	1		
94	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Попади в цель». Эстафеты.	1		
95	ОРУ. Игры «Горячий мяч», «Два мороза». Эстафеты.	1		
	Легкая атлетика – 7 часов.			
96	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Охотники и утки». Эстафеты.	1		
97	Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игры и эстафеты.	1	Разновидности ходьбы и бега. Повторение техники высокого старта. Развитие физических качеств	
98	Бег с ускорением (30 м.) Челночный бег Игры и эстафеты.	1	Разновидности ходьбы и бега	
99	Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игры и эстафеты.	1	Разновидности ходьбы и бега	
100	Бег 30м. на скорость. Игры, Эстафеты.	1	Выполнение бега на скорость. Челночный бег	
101	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игры, Эстафеты.	1	Разновидности прыжков	

102	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игры, Эстафеты. Итоговый урок.	1	Разновидности прыжков	
-----	--	---	-----------------------	--

Содержание предмета «Физическая культура» 3 класс

В результате изучения **раздела «теоретическая подготовка»** обучающиеся в третьем классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения **практического раздела предмета «Физическая культура»** обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

Гимнастика с основами акробатики (18 час)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (18час)

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы. Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по командам учителя. Осваивать технику бега различными способами.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные для выполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы. Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

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

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метание теннисного мяча в цель.

Характеристика видов деятельности учащихся. Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель. Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности.

Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги

Кроссовая подготовка (14 час).

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

Передвижение на лыжах (20 ч.)

Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по лыжной подготовки.

Подвижные игры(18час)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: 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».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные спортивные игры(14час)

Тематическое планирование (с определением основных видов учебной деятельности обучающихся) 3 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во уроков	Виды деятельности учащихся	Дата	
1	Легкая атлетика (11ч)	1	Вводный инструктаж по		
	ХОДЬБА И БЕГ (5ч). Инструктаж по Т. Б. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.		технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта. Развитие физических качеств.		
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи» Олимпийские игры: история возникновения.	1			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег . Игра «Белые медведи».	1			
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих».	1			
5	Бег на результат (30,60м.). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1			
6	ПРЫЖКИ (3ч). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди.»	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на		
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры»	1	здоровье Игра «Прыгающие воробушки».		
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1			

	Многоскоки.				
9	МЕТАНИЕ МЯЧА (3ч). Метание малого мяча с места на дальность.	1	Выполнение движения в метании различными способами; метать мяч в цель. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Современное Олимпийское движение		
10	Метание малого мяча с места на дальность.	1			
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
12	Кроссовая подготовка (14ч) Бег .Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	Выполнение бега (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Выполнение бега (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.		
13	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ (14ч). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».	1			
14	Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы .	1			
15	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . Игра «Волк во рву».	1			
16	Чередование бега и ходьбы .Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1			
17	Бег . Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1			
18	Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1			
19	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1			
20	Бег Преодоление препятствий.	1			
21	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с	1			

	выручкой».				
22	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью		
23	Бег Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».	1			
24	Бег. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи».	1			
25	Бег. Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди».	1			
26	Кросс (1км). Игра «Гуси-лебеди».	1			
	Гимнастика с основами акробатики-18				
27	Т.Б. инструктаж. Акробатика .Выполнение команд. Перекаты ОРУ. Игра	1	Выполнение акробатики, строевые упражнения Выполнение команд. Перекаты ОРУ. Игра		
28	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег Спринт в легкой атлетике	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью		
29	Бег с высоким подниманием бедра Режим выходного дня	1			
30	Игровой урок. Игра «Пустое место».	1			
31	Ходьба через несколько препятствий.	1			
32	Бег с максимальной скоростью 60 метров.	1			
33	Игровой урок. Игра «Через кочки и пенечки».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр.		
34	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в		

35	Прыжок в длину с места.	1	длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		
36	Игровой урок. Игра: «Прыгающие воробушки», «Змеи», «Попади в мяч»	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр.		
37	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
38	Спортивная одежда. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1			
39	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
40	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки». Правильная осанка	1			
41	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
42	Игровой урок . ОРУ. Игры: «Пустое место», «Стрелки».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
43	Игровой урок . ОРУ. Игры: «Пустое место», «Стрелки».	1			
44	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Зайцы в огороде».	1			
45	Верхняя передача мяча над собой	1			
46	Нижняя передача мяча над собой	1			
47	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Передал-садись», «Гонка баскетбольных мячей».	1			
48	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		Метание малого мяча с места на дальность и на	

49	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача в кругу	1	заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
50	Игровой урок. ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
	Лыжная подготовка-20		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке.		
51	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Мой организм: опорно-двигательный аппарат	1	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах.		
52	Ступающий шаг без палок	1	Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки.		
53	Игровой урок. Эстафета на лыжах	1	Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.		
54	Ступающий шаг с палками	1	Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.		
55	Скользкий шаг без палок	1	Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах.		
56	Скользкий шаг без палок. Учет	1	Применять правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах.		
57	Скользкий шаг с палками. Учет.	1	Проявлять дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке		
58	Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
59	Повороты переступанием вокруг пяток	1			
60	Скользкий шаг с палками	1			
61	Игровой урок. Эстафета с передачей палок	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения		

			подвижных игр и соревнований.		
62	Повороты переступанием вокруг носков	1			
63	Подъем ступающим шагом	1			
64	Игровой урок. Эстафета на горке	1			
65	Спуски в высокой стойке	1			
66	Повороты переступанием	1			
67	Игровой урок. Дружные пары. Игра «У кого красивее снежинка».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
68	Подъем «лесенкой»	1			
69	Спуски в низкой стойке	1			
70	Игровой урок. Эстафета на лыжах	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
71	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	О.Р.У. с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке.		
72	Белки, жиры, углеводы Игровой урок. Игры: «Маскировка в колоннах», «Вол во рву».	1			
	Спортивные игры-14				
73	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние. . Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
74	Ведение мяча с изменением направления.	1			
75	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			
76	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
77	Ловля и передача мяча на месте и в движении в	1	Метание мяча с места на дальность и на заданное		

	тройках.		расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
78	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1			
79	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1			
81	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1			
82	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
83	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1			
84	Игра в пионербол	1			
85	Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
86	Игра в баскетбол	1			
	Легкая атлетика-7				
87	Мониторинг. Равномерный бег.	1			
88	Игровой урок. Игра «Мяч ловцу».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
89	Прыжки в длину с разбега.	1	Разновидности прыжков		
90	Прыжок в высоту.	1			
91	Игровой урок. Игра «Передал – садись».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
92	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча Развитие скоростно-силовых качеств.		
93	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1			
	Подвижные игры-7				
94	Игровой урок. Игра «Передал – садись».	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
95	Игровой урок. Игра. Биологически значимые элементы. Игра «Зайцы в огороде».	1			
96	Мой организм: легкие Игровой урок.	1			

97	Дыхание Игровой урок.	1			
98	Подвижная игра «Попади в кольцо». Физическое качество: быстрота	1			
99	Спортивные игры: волейбол	1			
100	Талисманы Олимпийских игр. Подвижные игры	1			
101	Олимпийские игры Игровой урок.	1	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований.		
102	Закаливание. Игровой итоговый урок.	1			

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс (102 часа)

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание раздела теоретической подготовки (в процессе уроков)

включает 5 содержательных блоков:

1 блок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Специальные упражнения на коньках. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

2 блок. Здоровый образ жизни.

Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов.

Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

3 блок. Начальные основы анатомии человека.

Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.

4 блок. Спорт.

Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: санный спорт, пулевая стрельба, бокс, дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, современное пятиборье, триатлон, вольная борьба. Баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

5 блок. История физической культуры и Олимпийское образование.

История Олимпийских игр Древней Греции. Принципы Fair Play. Игры народов мир

При изучении **практической части предмета «Физическая культура»**

обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получают возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

Обучающиеся *получат возможность научиться* самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей, вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

Легкая атлетика (18 час)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

Бег. Стартовое ускорение. Финиширование.

Характеристика видов деятельности учащихся Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики(18час)

Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

Кроссовая подготовка (14 час).

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

Лыжные гонки(20чвс) Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать выносливость, проявлять настойчивость, Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Подвижные и спортивные игры(32часа)

Подвижные игры. Эстафеты.

Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Передачи в парах. Пионербол. **Баскетбол.** Броски в кольцо. **Футбол.**

Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила спортивных игр. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах .

Тематическое планирование (с определением основных видов деятельности обучающихся) 4 класс

№ урока	Тема урока	Количество уроков	Виды деятельности учащихся	Дата	
1	Легкая атлетика(11ч)		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказ первой помощи). Повторение техник высокого старта. Развитие физических качеств.		
	ХОДЬБА И БЕГ (5ч)Инструктаж по ТБ.Ходьба и бег на скорость. Игра «Смена сторон». Олимпийские игры древней Греции.	1			
2	Ходьба и бег.Встречная эстафета. Комплексные упражнения на развитии физических качеств.	1	<p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”.</p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений, с поворотами; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному</p>		

			сигналу).		
3	Бег на скорость. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1			
4	Бег на скорость. Игра «Кот и мыши».	1			
5	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1			
6	ПРЫЖКИ (3ч).	1	Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). Развитие скоростно-силовых способностей.		
	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»				
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк и овца»	1	Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки и желуди, орехи».	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		
9	МЕТАНИЕ МЯЧА (3ч).	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метаниях		
	Бросок теннисного мяча на дальность и точность. Бросок в цель с расстояния 4-5м				
10	Бросок теннисного мяча на дальность и точность. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
11	Бросок теннисного мяча на дальность и точность на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Охотники и утки».	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		
	Кроссовая подготовка (14ч)				
12	Равномерный бег (5мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м)	1			
13	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ (14ч) Равномерный бег	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с		

	(5мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше».		максимальной скоростью на дистанции 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха) бег на дистанцию до 400 м; равномерный «6-ти минутный бег».		
			<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной траектории		
14	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «Заяц без логова»	1	Развитие выносливости		
15	Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы. Игра «Заяц без логова».	1			
16	Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь»	1			
17	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1			
18	Бег с изменением частоты шагов. Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука».	1			
19	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «Караси и щука».	1			
20	Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире».	1			
21	Челночный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире».	1			
22	Равномерное чередование бега и ходьбы. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1			
23	Бег с высокого старта. Чередование бега и ходьбы. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1			
24	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Игра «Паровозики». Развитие выносливости	1			
25	Бег по пересеченной местности. Игра «Наступление». Развитие выносливости	1			

26	Кросс (1 км) по пересеченной местности Игра «Наступление»	1			
27	Гимнастика (18ч) АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ(6ч) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок назад.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр.		
28	Лазанье по канату	1	Лазанье по канату в три приема		
29	Стойка на лопатках	1	Техника выполнения стойки на лопатках		
30	Опорный прыжок. Кувырки.	1	Разминка .выполнения опорного прыжка кувырки вперед, назад		
	Развитие основных физических качеств скакалка-координация движений, гибкости, силы. Кувырки.	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку		
31	Подвижные игры	1			
32	Опорный прыжок. Кувырки	1			
33	Кувырки. Общефизическая подготовка	1	Разминка на матах. Техника выполнения кувырков		
34	Кувырки. Стойка на лопатках. Строевая подготовка	1			
35	Витамины. Макроэлементы и микроэлементы. Сила	1			
36	Развитие координационных способностей (скакалка)	1			
37	Полоса препятствий (координация движений). Строевая подготовка: расчёт по порядку.	1			
38	Подвижные игры.	1	Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания Многоскоки. Правила соревнований по бегу, прыжкам.		
39	Общефизическая подготовка	1	Развитие скоростно-силовых способностей		

	Подвижные игры.				
40	Стойка на лопатках – зачёт. Скакалка, обруч, прыжки с поворотам	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку		
41	Подвижные игры.	1	Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам).		
42	Наклоны вперед. Прыжки на препятствии Зачёт - отжимание	1			
43	Мост с помощью. Поднимание ног в висе. Прыжки на скакалке.	1	Развитие гибкости.		
44	Подвижные игры.	1	Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований бега, прыжках.		
45	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке Координация движений. Зачёт: гибкость	1	Инструктаж по технике безопасности при прыжках. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований бега, прыжках.		
46	Мост с помощью. Общефизическая подготовка: подъём прямых ног из положения лёжа на спине	1	Развитие гибкости, силовых качеств		
47	Отжимания. Здоровое питание: супы. Катаемся на коньках уверенно (теория)	1	Развитие гибкости, силовых качеств		
48	Лыжная подготовка (20час) Инструктаж по т/б при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход с палками и без. Преодоление пологих склонов.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке. Контролировать величину нагрузки и частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах. Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки. Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.		

			<p>Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах.</p> <p>Применять правила техники безопасности и правила под одежды во время занятий на лыжах.</p> <p>Проявлять дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке</p> <p>Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр соревнований.</p>		
49	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Преодоление пологих склонов.	1			
50	Подвижные игры «Запрещенное движение»	1			
51	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Преодоление пологих склонов.	1			
52	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход с палками и без. Преодоление пологих склонов .	1			
53	Подвижные игры «Кочки, салки, перебежки»	1			
54	Торможение «плугом»(упором). Попеременный двухшажный ход с палками и без. Преодоление пологих склонов на дистанции до 2000 метров	1			
55	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 200 метров.	1			
56	Я выбираю спорт. Передвижение на лыжах: коньковый ход. Сердце и частоту сердечных сокращений.	1			
57	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 2001 метров.	1			

58	Повороты переступанием в движении по прямой и на выкате со спуска. Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
59	Подвижные игры «Салки»	1			
60	Повороты переступанием в движении по прямой и на выкате со спуска. Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
61	Повороты переступанием в движении по прямой и на выкате со спуска. Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
62	Подвижные игры «Наступление»	1			
63	Повороты переступанием в движении по прямой и на выкате со спуска. Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
65	Повороты переступанием в Попеременный двухшажный ход с палками.	1			
66	Подвижные игры «Куда укаатишься за шага»	1			
67	Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 2500 метров.	1			
68	Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 2500 метров.	1			
69	Подвижные игры	1			
70	Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 2500 метров	1			
71	Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 2500 метров.	1			
72	Подвижные игры	1			

73	Повороты переступанием при движении по прямой и на выкате со спуска. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 250 метров.	1			
74	Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход с палками. Преодоление пологих склонов на дистанции до 2500 метров.	1			
75	Подвижные игры «Салки в движении»	1			
76	Повороты переступанием при движении по прямой и на выкате со спуска. Торможение «плугом». Преодоление пологих склонов.	1			
77	Физическая подготовка в армии. Передвижение на лыжах: развитие координации. Рост. Вес.	1			
78	Футбол: удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле	1	Разминка с мячами в парах. Футбольные упражнения в парах		
79	Футбол: удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле	1			
80	Подвижные игры «Салки-перебежки»	1			
81	Футбол: ведение мяча по прямой и серпантину.	1			
82	Футбол: ведение мяча по прямой и серпантину.	1			
83	Подвижные игры «Запрещенное движение»	1			
84	Футбол. Двусторонняя игра.	1			
85	Футбол. Двусторонняя игра.				
86	Подвижные игры «Салки, ноги от земли».	1			

88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча с места. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам).		
89	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1			
90	Здоровое питание: каши. Я выбираю спорт.	1			
91	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока правой и левой руками. Бросок двумя руками от груди.	1	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча с места. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам).		
92	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока правой и левой руками. Бросок двумя руками от груди.	1			
93	Подвижные игры	1			
94	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			
95	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			
96	Подвижные игры	1			
97	Игра в пионербол. Правила, расстановка игроков, счёт игры.	1			
98	Игра в пионербол. Правила, расстановка игроков, счёт игры.	1			

95	Легкоатлетическое многоборье.	1			
96	Баскетбол. Двусторонняя игра.	1			
97	Эстафета с мячом.	1			
98	Первая помощь. Городки. Моё здоровье: кисломолочные продукты.	1			
99	Пионербол. Двусторонняя игра.	1			
100	Подвижные игры «Салки с перебежкой»	1			
101	Пионербол. Двусторонняя игра.	1			
102	Итоговый урок. Спортивные подвижные игры	1			

Описание материально-техническое обеспечения образовательного процесса

Таблица №1

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
Учебно-практическое оборудование	
Козел гимнастический	п
Стенка гимнастическая	п
Скамейка гимнастическая жесткая (2м,4м)	п

Тренировочные баскетбольные щиты	п
Волейбольные навесные сетки	д
Комплект мячей: волейбольные, баскетбольные, футбольные теннисные набивные	к
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	П
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
кегли	К
Обруч пластиковый	Д
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	д
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
Лента финишная	д
Рулетка измерительная	К
учебники	100%
Лыжи детские с креплениями и палками	п
аптечка	д

1. Программа по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 класс).
А.В. Шишкина.
2. А.В. Шишкин, О.П. Алимпиев, Л.В. Брехов, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3 – 4 классов.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
4. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
5. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
6. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
8. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
9. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
10. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

Информационные источники для учащихся

1. А.В. Шишкин, О.П. Алимпиев, Л.В. Брехов, «Физическая культура», учебники 1 – 2 классов, 3-4 классов.