Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования (для 1-4 кл)
Приказ № _____от _____г.

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ватинская общеобразовательная средняя школа»

Рабочая программа
2020 -2021 учебный год

Предмет: **физическая культура, 3 класс**
Уровень: общеобразовательный
Учитель: Перфецкая **Е.Н.**

д.Вата
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе:
-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
-основной образовательной программы начального основного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ватинская общеобразовательная средняя школа»;
-Положения о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ватинская общеобразовательная
средняя школа»;
-В.И.Лях - Рабочая программа «Физическая культура». 1-4 классы – М.: «Просвещение», 2016.
Учителем и обучающимися используется учебник «Физическая культура» 1-4 класс В.И.Лях – М., «Просвещение», 2014.

Данная программа используется для обучения обучающихся 3 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ватинская общеобразовательная средняя школа» в 2019-2020 учебном году.

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчёта **3 ч в неделю: — 102 ч**

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

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих ***образовательных задач:***
– совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
Предлагаемая программа характеризуется направленностью:
– на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-

технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
– на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
– на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
– на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
– на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:
– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и

сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:
– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности
3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся
При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.
Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:
- старт не из требуемого положения;

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Содержание учебного предмета, курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных

соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 3 классе

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Подвижные игры 1-4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. **Гимнастика с элементами акробатики**

1-4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.
Легкоатлетические упражнения
3—4 классы. Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Базовая часть	Вариативная часть
		3 класс	3 класс
		Количество часов	
		78	**24**
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Легкоатлетические упражнения	18	
5	Лыжная подготовка	21	2
6	Подвижные игры с элементами баскетбола		12
7	Кроссовая подготовка	18	
Итого		**102**	

Темы разделов

1. Легкая атлетика. Подвижные игры - 24 ч.
2. Гимнастика с основами акробатики - 21 ч.
3. Подвижные игры с элементами баскетбола – 12 ч.
4. Лыжная подготовка – 23 ч.
5. Кроссовая подготовка - 22 ч.

Требования к результатам освоения программы обучающимися

1. Знания и о физической культуре (в процессе урока):
Учащиеся научатся:

 Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

 Рассказывать, что такое физические качества.

 Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

 Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;

 Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получат возможность научиться:

 Измерять частоту сердечных сокращений;

 Оказывать первую помощь при травмах;

 Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

 Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов
дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;

 Составлять индивидуальный режим дня.

 Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

2. Гимнастика с элементами акробатики:

Учащиеся научатся:

 Строиться в шеренгу и колонну;

 Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

 Выполнять наклон вперед из положения сидя;

 Выполнять подъем туловища за 60 сек.;

 Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;

 Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; на высокой перекладине из виса;

 Проходить станции круговой тренировки;

 Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

 Лазать по канату;

 Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;

 Выполнять висы не перекладине;

 Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

 Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;

 Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими
скамейками и на них.

Учащиеся получат возможность научиться:

 Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

 Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
 Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
 Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
 Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;
 Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на
развитие физических качеств;
 Выполнять комплекс ГТО;
 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
 Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
 Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
 Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
 Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
 Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
 Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
 Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их
исправлении.

3. Легкая атлетика:

Учащиеся научатся:

 Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
 Технике высокого старта;
 Пробегать на скорость дистанцию 30м;
 Выполнять челночный бег 3х10 м;
 Выполнять беговую разминку;
 Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;

 Технике прыжка в длину с места;
 Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
 Бегать различные варианты эстафет;
 Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
 Метать гимнастическую палку ногой;
 Преодолевать полосу препятствий;
 Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
 Пробегать 1 км.

Учащиеся получат возможность научиться:

 Описывать технику беговых упражнений;
 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
 Осваивать технику бега различными способами;
 Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых
упражнений;
 Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
 Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
 Выполнять комплекс ГТО;
 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
 Описывать технику прыжковых упражнений;
 Осваивать технику прыжковых упражнений;
 Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых
упражнений;
 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
 Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
 Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
 Описывать технику бросков большого набивного мяча;
 Осваивать технику бросков большого мяча;
 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;

 Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

 Описывать технику метания малого мяча;

 Осваивать технику метания малого мяча;

 Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

 Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка:

Учащиеся научатся:

 Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

 Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;

 Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;

 Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;

 Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;

 Выполнять торможение падением;

 Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;

 Передвигаться на лыжах «змейкой»;

 Обгонять друг друга;

 Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся получат возможность научиться:

 Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

 Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;

 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

 Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

 Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

 Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

 Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

 Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

 Выполнять комплекс ГТО.

5. Подвижные игры:

Учащиеся научатся:

 Играть в подвижные игры;

 Руководствоваться правилами игр;
 Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
 Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
 Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
 Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
 Выполнять броски мяча различными способами;
 Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получат возможность научиться:

 Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
 Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
 Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
 Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
 Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
 Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
 Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
 Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
 Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
 Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
 Осваивать технические действия из спортивных игр;
 Моделировать технические действия в игровой деятельности;
 Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
 Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
 Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
 Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
 деятельности;
 Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
 Развивать физические качества;

Тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Количество часов	план	факт
	Легкая атлетика. Подвижные игры. (24 часа)			
1	Ходьба и бег	1		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1		
3	Подвижные игры «Невод», «День и ночь»	1		
4	Бег на результат 30, 60 м.	1		
5	Бег на результат 30, 60 м. Зачет	1		
6	Подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы»	1		
7	Прыжки.	1		
8	Прыжок в длину с места	1		
9	Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1		
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания	1		
12	Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
13	Метание	1		
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1		
15	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Волк во рву»	1		
16	Метание в цель с расстояния 4-5 метров	1		
17	Кроссовая подготовка	1		
18	Подвижные игры «Волк во рву», «Невод»	1		
19	Бег по пересеченной местности	1		
20	Челночный бег – 3*10м.	1		
21	Подвижные игры «День и ночь», «Невод»	1		
22	Бег на 1000м.	1		
23	Кросс 1 км по пересеченной местности. Зачет	1		
24	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». «Салки на марше».	1		
	Гимнастика с основами акробатики -21 ч.			
25 (1)	Акробатика. ***2 четверть***	1		
26 (2)	Перекаты и группировка	1		
27 (3)	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1		
28 (4)	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		
29 (5)	Мост с помощью и самостоятельно	1		
30 (6)	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1		
31-32 (7, 8)	Висы	2		
33 (9)	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1		
34(10)	Вис стоя и лежа	1		
35 (11)	Строевые упражнения	1		
36 (12)	Построение в две шеренги	1		
37 (13)	Вис на согнутых руках	1		
38 (14)	Висы. Повторение	1		
39 (15)	Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи».	1		

40 (16)	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1		
41 (17)	Опорный прыжок.	1		
42 (18)	Подвижные игры	1		
43 (19)	Опорный прыжок. Повторение	1		
44 (20)	Лазание по канату	1		
45 (21)	Подвижные игры	1		
	Подвижные игры с элементами баскетбола – 12 ч.			
46 (1)	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
47 (2)	Ловля и передача мяча в движении.	1		
48 (3)	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
49 (4)	Ведение мяча правой и левой рукой в движении ***3 четв.***	1		
50 (5)	Ведение мяча на скорость.	1		
51 (6)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1		
52 (7)	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1		
53 (8)	Ловля и передача мяча в кругу	1		
54 (9)	Игра в мини-баскетбол.	1		
55 (10)	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	1		
56 (11)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Снайперы»	1		
57 (12)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»	1		
	Лыжная подготовка – 23 ч.			
58 (1)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок	1		
59(2)	Скользящий шаг с палками	1		
60 (3)	Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1		
61 (4)	Торможение плугом	1		
62 (5)	Попеременный двухшажный ход.	1		
63 (6)	Игра «Быстрый лыжник».	1		
64 (7)	Одновременный двухшажный ход.	1		
65 (8)	Спуск с переодолением препятствий.	1		
66 (9)	Игры и игровые упражнения на лыжах	1		
67(10)	Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»	1		
68 (11)	Спуск и торможение «плугом»	1		
69 (12)	Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Не задень»	1		
70 (13)	Поворот в движении переступанием	1		
71(14)	Соревнования на дистанцию 1км.	1		
72 (15)	Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Кто	1		

	дальше?»			
73 (16)	Эстафета на лыжах	1		
74 (17)	Попеременный двухшажный ход без палок.	1		
75 (18)	Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «По местам»,	1		
76(19)	Подъемы и спуски с небольших склонов	1		
77 (20)	Повороты переступанием	1		
78 (21)	Передвижение на лыжах до 2-х км	1		
79(22)	Подъем ступающим шагом ***4 четверть***	1		
80(23)	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		
	Кроссовая подготовка - 22 ч.			
81 (1)	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		
82 (2)	Бег с изменением направления.	1		
83 (3)	Круговая эстафета.	1		
84 (4)	Бег на выносливость	1		
85 (5)	Бег с заданием.	1		
86 (6)	Бег по пересеченной местности.	1		
87 (7)	Кросс 1 км по пересеченной местности	1		
88(8)	Бег и ходьба	1		
89(9)	Бег на скорость 30,60 м.	1		
90(10)	Бег на результат 30,60 м.	1		
91 (11)	Бег на результат 30,60 м.	1		
92(12)	Прыжки в длину	1		
93 (13)	Прыжки в длину способом согнув ноги	1		
94 (14)	Игра «Перестрелка».	1		
95 (15)	Прыжок в высоту	1		
96 (16)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
97 (17)	Подвижные игры «Невод», «Гуси- лебеди»	1		
98(18)	Бросок теннисного мяча на дальность.	1		
99(19)	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние.	1		
100(20)	Подвижные игры «Невод», «Гуси- лебеди»	1		
101(21)	Бросок мяча в горизонтальную цель	1		
102(22)	Итоговый	1		

Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010 г.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение

Учебно - практическое оборудование

Перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий). Палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч, лыжи (комплект).