

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 582  
с углубленным изучением английского и финского языков  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол заседания  
от 08.06.2021 № 12

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБОУ школа № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 08.06.2021 № 52-д

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

для 3 АБ класса

2020-2021 учебный год

Программа разработана учителями (учителем)  
Каряжкиным А.Д.

2020 год  
Санкт-Петербург

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе авторской программы «Физическая культура», В. И. Лях. Источник: Учебное издание Лях Владимир Иосифович. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1—4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.

УМК содержит:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014, 64 с.

### Цели, задачи курса:

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и

каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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

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

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объём учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

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

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам - отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным (материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельны классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

С учетом погодных условий, для занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой, при проведении уроков физической культуры, используется открытая спортивная площадка (стадион).

#### Рекомендации

по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года.

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский	до 12 лет	- 10 - 11°С	-6 - 7°С	-3 - 4°С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	- 12°С	-8°С	-5°С	
	14 - 15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	

край, Омская область и др.)	16 - 17 лет	-16°C	-15°C	- 10°C	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	- 11 - 13°C	-7 - 9°C	-4 - 5°C	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-15°C	-11°C	-8°C	
	14 - 15 лет	- 18°C	-15°C	-11°C	
	16 - 17 лет	-21°C	- 18°C	- 13°C	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	- 12°C	-8°C	-5°C	
	14 - 15 лет	-15°C	- 12°C	-8°C	
	16 - 17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Примерной программе начального общего образования;

Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10

СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г. №2;

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» рассчитан на (405 ч). Согласно учебному плану ГБОУ школа № 582, на изучение курса «Физическая культура» отводиться в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Из расчета 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

### **Результаты освоения курса**

**Личностными результатами** обучения физической культуре на уровне (НОО, ООО, СОО) являются:

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

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

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** обучения физической культуре на уровне (НОО, ООО, СОО) являются:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

**Предметные результаты** обучения физической культуре на уровне (НОО, ООО, СОО) представлены в содержании курса по темам.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета (курса, дисциплины, модуля)

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих

процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкульт минутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности с постепенным увеличением нагрузки.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

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

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на

материале волейбола.

**Распределение учебного времени**  
реализации программного материала  
по физической культуре (1-4классы)

№ п/п	Вид программного материала Количество часов (уроков)	Класс
		III
1	<b>Базовая часть</b>	<b>82</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	12
1.3	Подвижные игры на основе баскетбола	16
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Легкая атлетика	21
1.6	Кроссовая подготовка	9
1.7	Лыжная подготовка	12
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
2.1	Подвижные игры на основе футбола	20
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 А Б класс**

№ п/п	Дата проведения	Тема урока, занятия	Содержание урока, занятия	Основные виды образовательной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>				
1	1	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.



			место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	
2	1	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	1	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
4	2	Ходьба и бег	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5	2	Прыжки Повторение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.  <b>Повторение. Прыжки</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
6	2	Прыжки Повторение	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.  <b>Повторение. Прыжки</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
7	3	Прыжки	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8	3	Прыжки	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

			соревнований в беге, прыжках	
9	3	Метание Повторение	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.  <b>Повторение.</b> Метание	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
10	4	Метание	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11	4	Метание	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>				
12(1)	4	Бег по пересеченной местности	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
13(2)	5	Бег по пересеченной местности.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
14(3)	5	Бег по пересеченной местности	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
15(4)		Бег по пересеченной местности.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза».	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных

	5		Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	сокращений.
16(5)	6	Бег по пересеченной местности. Повторение	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
17(6)	6	Бег по пересеченной местности.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
18(7)	6	Бег по пересеченной местности	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
19(8)	7	Бег по пересеченной местности	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
20(9)	7	Бег по пересеченной местности	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
<b>Гимнастика (12 ч) Подвижные игры на основе футбола( 6ч)</b>				
21(1)	7	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

			последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
22(2)	8	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
23(3)	8	Подвижные игры на основе футбола	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
24(4)	8	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
25(5)	9	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
26(6)		Подвижные игры на основе футбола	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

	9			
27(7)	9	Висы	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28(8)	10	Висы	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
29(9)	10	Подвижные игры на основе футбола	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
30(10)	10	Висы	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Описывают технику вися, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
31(11)	11	Висы	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Описывают технику вися, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
32(12)	11	Подвижные игры на основе футбола	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
33(13)	11	Опорный прыжок	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

			координационных способностей	
34(14)	12	Опорный прыжок	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
35(15)	12	Подвижные игры на основе футбола	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
36(16)	12	Опорный прыжок	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.
37(17)	13	Опорный прыжок	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.
38(18)	13	Подвижные игры на основе футбола	Передачи мяча ногами. Подвижная игра «Выбей мяч из круга».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>Подвижные игры (12 ч) Подвижные игры на основе футбола( 6ч)</b>				
39(19)	13	Подвижные игры	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
40(20)	14	Подвижные игры	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
41(21)	14	Подвижные игры на основе футбола	Передачи и остановки мяча. Подвижная игра «Передай мяч по кругу».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42(22)	14	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43(23)		Подвижные	ОРУ с мячами. Игры	Взаимодействуют со

	15	игры	«Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
44(24)	15	Подвижные игры на основе футбола	Передачи и остановки мяча. Подвижная игра «Передай мяч по кругу».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45(25)	15	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46(26)	16	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
47(27)	16	Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча по прямой, обводка фишек. Подвижная игра «Светофор».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48(28)	16	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
49(29)	17	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
50(30)	17	Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча по прямой, обводка фишек. Подвижная игра «Светофор».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
51(31)	17	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52(32)	18	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
53(33)		Подвижные	Удар по мячу внутренней	Взаимодействуют со

	18	игры на основе футбола	стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
54(34)	18	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
55(35)	19	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
56(36)	19	Подвижные игры на основе футбола	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>Лыжная подготовка(12 ч)</b>				
57(1)	19	Лыжная подготовка	Поворот на месте вокруг носков. Прохождение 1000 м. на учебном круге. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Усваивают основные понятия и термины по лыжной подготовке.
58(2)	20	Лыжная подготовка	На учебном круге скользящий шаг без палок. Прохождение 1000 м. в среднем темпе.	Усваивают основные понятия и термины по лыжной подготовке.
59(3)	20	Лыжная подготовка	На учебном круге провести учёт техники скользящего шага. Прохождение дистанции 1000 м. без учёта времени.	Усваивают основные понятия и термины по лыжной подготовке.
60(4)	20	Лыжная подготовка	Техника спусков и подъёмов в низкой стойке. Прохождение с раздельным стартом дистанции 1000 м. на время.	Описывают технику выполнения передвижения скользящим шагом.
61(5)	21	Лыжная подготовка	Техника спусков и подъёмов в низкой стойке. Прохождение дистанции 1500 м. без учёта времени.	Описывают технику выполнения передвижения скользящим шагом.
62(6)	21	Лыжная подготовка	Техника торможения плугом. Игра «Пройди ворота». Прохождение дистанции 1500 м. без учёта времени.	Описывают технику выполнения передвижения скользящим шагом.
63(7)	21	Лыжная подготовка	Техника торможения плугом. Круговая эстафета. Прохождение дистанции 1500 м. в среднем темпе.	Описывают технику выполнения подъёмов и спусков.
64(8)	22	Лыжная подготовка	Разминка на учебном круге. Прохождение дистанции 1500 м. с раздельным стартом на время.	Описывают технику выполнения подъёмов и спусков.



65(9)	22	Лыжная подготовка	Провести учёт торможения плугом. Встречный эстафеты. Пройти в медленном темпе 2000 м.	Описывают технику выполнения подъёмов и спусков.
66(10)	22	Лыжная подготовка	На учебном круге скользящий шаг с палками. «Пятнашки» на лыжах. Пройти в медленном темпе 2000 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
67(11)	23	Лыжная подготовка	На учебном круге скользящий шаг с палками. «Пятнашки» на лыжах. Пройти в медленном темпе 2000 м.	Используют умения полученные на уроках лыжной подготовки для активного отдыха.
68(12)	23	Лыжная подготовка	Итоговый урок по лыжной подготовке.	Используют умения полученные на уроках лыжной подготовки для активного отдыха.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч) Подвижные игры на основе футбола(8 ч)</b>				
69(1)	23	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
70(2)	24	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
71(3)	24	Подвижные игры на основе футбола	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
72(4)	24	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
73(5)	25	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

			Развитие координационных способностей	
74(6)	25	Подвижные игры на основе футбола	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
75(7)	25	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Используют подвижные игры для активного отдыха.
76(8)	26	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Используют подвижные игры для активного отдыха.
77(9)	26	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78(10)	26	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
79(11)	27	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
80(12)	27	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
81(13)	27	Подвижные игры с элементами	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и

		баскетбола	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	кондиционных способностей.
82(14)	28	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
83(15)	28	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
84(16)	28	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
85(17)	29	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
86(18)	29	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
87(19)	29	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
88(20)	30	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
89(21)		Подвижные игры на	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	30	основе футбола	качеств.	совместной игровой деятельности.
90(22)	30	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
91(23)	31	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
92(24)	31	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>				
93(1)	31	Бег и ходьба	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
94(2)	32	Бег и ходьба	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ- ностей	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
95(3)	32	Бег и ходьба	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь- ной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ- ностей	.Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
96(4)		Бег и ходьба	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

	32		«Смена сторон»	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97(5)	33	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
98(6)	33	Прыжки .	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
99(7)	33	Прыжки .	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
100(8)	34	Метание.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
101(9)	34	Метание.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
102(10)	34	Метание.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Стандарт начального общего образования по физической культуре  
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы  
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха.  
В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

## 2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Бревно гимнастическое высокое  
Козёл гимнастический  
Конь гимнастический  
Переключатель гимнастический  
Канат для лазанья с механизмом крепления  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жёсткая  
Маты гимнастические  
Мяч малый (теннисный)  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Секундомер  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Жилетки игровые с номерами

## 3. Средства первой помощи

Аптечка медицинская

## 4. Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

## 5. Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Гимнастический городок

## Контрольные измерители материалы

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Контрольное	единица	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
-------------	---------	----------	----------	----------	---------	---------	---------

упражнение	измерения	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	165	140	130	155	135	125
<b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>	см	90	85	80	80	75	70
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	160	130	120	150	130	115
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
<b>Отжимания от пола</b>	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
<b>Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)</b>	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2

<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	150	125	110	140	120	105
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	140	115	100	130	110	90
<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</b>	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

#### Комплекс №1

1. Наклон головы вперед
2. Наклон головы назад
3. Наклон головы вправо
4. Наклон головы влево
- 5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед



- 7-8. Вращение плечами назад
9. Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая вниз. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая вниз. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.
18. Наклон к полу.
19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. Наклон туловища вправо из исходного положения.
22. Наклон туловища влево из исходного положения.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.
- 27-28. Прыжки на правой ноге.
- 29-30. Прыжки на левой ноге.

## Комплекс №2

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Поставьте ноги на ширину плеч, наклоните голову сначала вправо, затем вперед, влево и назад. Повторите упражнение 8-10 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Поставьте ноги на ширину плеч, спину держите ровно, левую руку вытяните вперед, правую назад. Выполните круговые вращения руками с поворотом корпуса в правую и левую сторону. Повторите упражнение 20–30 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение: ноги вместе. Поднимите сначала правую ногу и согните ее в колене, после чего подтяните пятку к ягодицам. Оставайтесь в таком положении 10–15 секунд. То же самое выполните левой ногой.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Попытайтесь одновременно поднимать согнутую в колене правую ногу, левую руку сгибайте в локте, правой рукой делайте махи назад. Затем поднимите согнутую в колене левую ногу, правую руку сгибайте в локте, а левой рукой делайте махи. Повторите упражнение 8-10 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Пятки вместе, носки чуть-чуть расставлены. Поочередно поднимайте вверх сначала правую, а затем левую ногу. Коленом старайтесь коснуться груди. Сделайте упражнение 15–20 раз. Отдохните и повторите упражнение еще раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 6

Ноги вместе, руки поднимите высоко вверх. Встаньте на носочки и опуститесь вниз. Сделайте упражнение 15–20 раз. Отдохните в течение нескольких секунд и повторите еще 15–20 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 7

Поставьте ноги несколько уже ширины плеч, ступни – параллельно друг другу. Постарайтесь 30–40 раз медленно поднять и опустить пятки, при этом нужно прямо держать спину. Отдохните и повторите упражнение еще раз. Можно усложнить упражнение, если выполнять его, стоя на одной ноге (правой или левой). Каждый вариант повторите 20 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 8

Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, руки поставьте на пояс. Наклоняйте туловище сначала вперед и назад, затем вправо и влево. В каждую сторону сделайте по 10–15 наклонов. Отдохните и повторите упражнение еще один раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 9

Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, кисти рук положите на плечи. Сделайте поворот туловища вправо, а затем влево, не отрывая ступней от пола. Выполните 20–25 поворотов в каждую сторону.

#### УПРАЖНЕНИЕ 10

Поставьте ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх. Прогнитесь назад в пояснице, потянувшись руками назад, сразу вслед за этим наклонитесь вперед. Спина должна быть прямой. Упражнение повторите 10–15 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 11

Ноги поставьте вместе, пальцы рук сцепите так, чтобы ладони были повернуты вверх. Наклоните туловище вперед, а ладонями коснитесь пола. Затем выпрямитесь. Упражнение повторите 10–20 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 12

Правой ногой сделайте шаг-выпад вперед, обеими руками упритесь в колено опорной ноги, левая нога вытянута. Сделайте 10–12 пружинистых движений. Поменяйте ноги. Повторите 10–12 пружинистых движений.

#### УПРАЖНЕНИЕ 13

Ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, плечи расправлены, руки на бедрах. В этом положении выполните глубокие приседания, не отрывая пяток от пола. Сделайте упражнение 15–20 раз. Отдохните 1–2 минутки и повторите еще раз.

Завершить этот комплекс упражнений можно быстрой ходьбой или бегом трусцой.

Быстрая ходьба и просто прогулки босиком благоприятно влияют на здоровье человека, так как они в большей степени способствуют активному насыщению организма кислородом, необходимым для реализации всех жизненно важных процессов.

Если сравнивать бег и ходьбу, последнее, как одно из возможных средств оздоровительной тренировки, предпочтительнее первого, так как при беге увеличивается общая нагрузка на суставы ног и позвоночник. Кроме того, интенсивная ходьба дает нагрузку, соизмеримую с нагрузкой во время бега.

Начинать лучше с упражнений для развития координации движений, подвижности суставов и позвоночника, для укрепления мышц ног.

Избавиться от болей в позвоночнике, крестцовом отделе помогут следующие упражнения, которые тоже предпочтительнее выполнять на песке. Вам понадобится большой надувной мяч.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Сядьте на пятки, наклоните туловище вперед, руки вытяните вперед, ладони положите на мяч. Пружинистыми движениями наклоняйте туловище вниз.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Лягте на мяч спиной, обе руки отведите назад. Медленно тяните руки вперед и вниз (к земле), мяч при этом должен оставаться неподвижным.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ СПИННЫХ МЫШЦ

Сядьте на мяч, ноги разведите в стороны. Плечи должны быть расправлены, руки подняты вверх. Руками постарайтесь поднять невидимый тяжелый груз.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Чтобы правильно выполнить это упражнение, нужно сесть на песок и, оперевшись на руки, удерживать мяч голенями и стопами, при этом то поднимая его, то опуская. Повторите упражнение 10–12 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЯГОДИЦ И БЕДЕР

Стоя на правом колене, поставьте левую стопу на мяч, а кисти обеих рук держите у стопы. Осторожно толкайте мяч вперед, слегка надавливая на поднятую ногу. Повторите упражнение для правой ноги.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЯ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ БЕДРА

Лягте на живот, руки вытяните вперед, между стопами ног зажмите мяч. Сгибайте ноги в коленях, при этом старайтесь достать пятками ягодицы. Для достижения максимального эффекта постарайтесь сильнее напрягать все тело.

### Комплекс №3

И. п. Упор сидя сзади, согнув руки.

Выполнение. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.

И. п. Ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение. Наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад. Во время наклона спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале

упражнения, выдох – в конце.

И. п. Вис, стоя лицом к гимнастической стенке.

Выполнение. Одновременно отводить ноги вверх-назад, прогибая спину и отводя голову. Вдох – в начале упражнения, выдох – в конце.

И. п. Стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку над головой.

Выполнение. Поднимать прямые ноги в угол, выполнив четыре движения «ножницы» в последующим возвращением в и. п. Вдох делать в начале упражнения, выдох – в конце, допуская кратковременную задержку на вдохе.

И. п. Упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

Выполнение. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох – при сгибании.

И. п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение. В быстром темпе наклониться вперед до горизонтального положения, руки прямые вверх. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед.

И. п. Первый партнер опирается о пол руками, второй держит за ноги первого в полуприседе.

Выполнение. Первому партнеру поднимать и опускать туловище, прогибая спину, отводя голову вверх-назад, руки внизу, второй – удерживает партнера за ноги на своих бедрах.

И. п. Первый партнер лежит на животе, руки за головой, второй – упор на одном колене с опорой рук о голени партнера.

Выполнение. Первый партнер поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину.

И. п. Партнеры стоят в шаге лицом друг к другу взявшись за набивной мяч весом 2-3 кг.

Выполнение. Силой вырвать мяч у партнера из рук.

И. п. Партнеры в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом.

Выполнение. Передвижением по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами.

И. п. Партнеры в низком приседе держатся за руки.

Выполнение. Передвижение в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом в низком приседе.

И. п. Первый партнер приготовился к прыжку через второго, второй – в упоре на коленях.

Выполнение. Прыжки через партнера со сменой мест.

И. п. Партнеры стоят друг к другу лицом, взявшись за руки.

Выполнение. Поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера.

И. п. Лежать на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к ногам с последующим возвращением в исходное положение. Наклоняясь, руками касаться носков ног, коленей не сгибать.

И. п. Первый партнер лежит на спине, руки в стороны, второй – упор присев на одной ноге, другая в сторону, с опорой рук о плечи партнера.

Выполнение. Первый поднимает до вертикального положения и опускает поочередно в правую и левую стороны ноги, второй переходит из упора присев с одной ноги на другую, выпрямляя ногу в коленном суставе.

#### Комплекс №4

1. переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров.
2. эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.
3. равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч.
4. бег 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно.
5. переменного темповый бег.
6. преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

## **Перечень учебной литературы**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014, 64 с.