


Смоленское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение для детей, нуждающихся в длительном лечении,
«Красноборская санаторно-лесная школа»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО учителей
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Руководитель МО
 Радговская М.В.

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
 Пупенкова Т.П.
Приказ № 83
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа
основного общего образования
« Физическая культура » 3-4 класс
на 2023-2024 учебный год**

Составитель программы:
Селезнев В.В.

Смоленск 2023

ОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).2015г.

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

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);
- учебного плана СОГБОУ «Красноборская санаторно-лесная школа» на 2023– 2024 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования СОГБОУ «Красноборская санаторно-лесная школа».

На основании Методических рекомендаций Министерства Просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04, приказа директора СОГБОУ «Красноборская санаторно-лесная школа» от 25.03.2020 г. № 57 дополнить раздел «Пояснительная записка» рабочей программы по предмету «Физическая культура» 3-4 классы абзацем следующего содержания:

-Наряду с традиционными формами организации учебного процесса, при реализации программы по предмету «Физическая культура» в 3-4 классах, возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) с использованием следующих организационных форм учебной деятельности:

- Лекции;
- Консультации;
- Семинар;
- Контрольная работа;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

-Сопровождение предметного дистанционного курса может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

В данной программе предусмотрены занятия на свежем воздухе.

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

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация 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 движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, ловкости 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 определенным видам двигательной активности и выявления 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 обучающихся 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 обучающемуся 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 учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка 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 *педагогика 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 ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся 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, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные форма обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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 ПРЕДМЕТА

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

Через реализацию модуля «Школьный урок» рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 3-4 классах выполняет воспитательную функцию. Реализация воспитательного потенциала урока «Физическая культура» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Технология» через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре 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.

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

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 г. № 304
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями), с учетом федеральной основной образовательной программы начального общего образования;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- примерной программе начального общего образования;
- выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» изучается в СОГБОУ «Красноборская санаторно-лесная школа» с 3 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю, 204ч в год: в 3 классе – 102ч, в 4 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура» в 3 и 4 классах проводится в конце учебного года согласно календарного учебного графика СОГБОУ «Красноборская санаторно-лесная школа» на 2023-2024 учебный год.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и

видам соревновательной деятельности;
стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её

положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
исполнять роль капитана и судьбы в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:
объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с

поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

№	Общий раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	3-4класс	102	
1.	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Выполнять прыжки через скакалку; отжимания; подтягивание на перекладине; Поднимание туловища лежа на спине; Приседания.
1.3	Легкоатлетические упражнения	21	Выполнять бег 500м; 30м; Прыжок в длину с места; Прыжок в высоту способом «перешагивание»; Метание т/м; ч/б 3x10м (4класс)
1.4	Лыжная подготовка	21	Преодолевать дистанцию 1000м
1.5	Подвижные игры	18	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
2.	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
2.2	Подвижные игры с элементами мини-футбол	9	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол.
2.3	Подвижные игры с элементами волейбола	3	Владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в пионербол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4 КЛАССЫ

№ ур ок а	Дата	Тема урока	Кол- во часо в	Элементы содержания	Основные виды деятельности
Легкоатлетические упражнения (10ч)					
1		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	4 ч.	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 2 мин - развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Выполнять специально беговые упражнения. Пробегать до 30м ускорением. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
2		Ходьба и бег.		ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Выполнять встречную эстафету. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
3		Ходьба и бег. (с препятствиями).		ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 3мин - развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Бегать на время. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.

4		Ходьба и бег.		ОРУ в движении. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать на время. Пробегать встречную эстафету.
5		Прыжки.	3 ч.	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять прыжки на заданную длину по ориентирам.
6		Прыжки.		ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять прыжки с места, с разбега.
7		Прыжки.		ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: Совершенствовать ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.
8		Метание.	3 ч.	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	Выполнять бег в максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.
9		Метание.		ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Третий лишний».	Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.

10		Метание.		ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.
Подвижные игры (10ч)					
11		Подвижные игры.	10ч	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
12		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей.	
13		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Развитие силовых способностей.	

14		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.
15		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	
16		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.	
17		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	
18		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	
19		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. Развитие меткости, координационных способностей.	
20		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания, скоростных способностей.	
Подвижные игры с элементами футбола (4ч)					

21		Подвижные игры с элементами футбола	4 ч.	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороны стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
22		Подвижные игры с элементами футбола	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.		
23		Подвижные игры с элементами футбола	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.		
24		Подвижные игры с элементами футбола	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.		
Подвижные игры с элементами баскетбола (2ч)					
25		Подвижные игры с элементами баскетбола.	2 ч.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.

26		Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	
Гимнастика с элементами акробатики (18ч)					
27		Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	6 ч.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение». Развитие силовых, координационных способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
28		Акробатика. Строевые упражнения.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение». Развитие силовых, координационных способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
29		Акробатика. Строевые упражнения.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?» Развитие силовых, координационных способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

30		Акробатика. Строевые упражнения.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот». Развитие силовых, координационных способностей.	
31		Акробатика. Строевые упражнения.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». Развитие силовых, координационных способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
32		Акробатика. Строевые упражнения.		Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам».	
33		Висы и упоры. Строевые упражнения.	6 ч.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей.	
34		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	
35		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

36		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	
37		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	
38		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	
39		Опорный прыжок, лазание, равновесие.	6 ч	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых способностей.	
40		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег. Игра «Что изменилось?». Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости.	

41		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых, координационных способностей.	
42		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	
43		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
44		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
Подвижные игры с элементами волейбола (3ч)					

45		Подвижные игры с элементами волейбола	3 ч.	Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку.	<p>Уметь: Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым(теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p>
46		Подвижные игры с элементами волейбола		ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.	<p>Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
47		Подвижные игры с элементами спорт. игр Волейбол		ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

Лыжная подготовка (21ч)					
48		Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка (21 ч.)	21	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.	
49		Лыжная подготовка		Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.	Уметь: Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
50		Лыжная подготовка		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 метров). Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.
51		Лыжная подготовка		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Описывать технику перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
52		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.	
53		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	

54		Лыжная подготовка		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
55		Лыжная подготовка		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	
56		Лыжная подготовка		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	
57		Лыжная подготовка		Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки».	
58		Лыжная подготовка		Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.	
59		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м. Игры - эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	
60		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	
61		Лыжная подготовка		Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.	

62		Лыжная подготовка		Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.	
63		Лыжная подготовка		Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м. Развитие выносливости.	
64		Лыжная подготовка		Круговые эстафеты. Игра «Слалом».	
65		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.	
66		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый». Развитие выносливости.	
67		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.	
68		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.	
Подвижные игры (3ч)					
69		Подвижные игры	3 ч	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты с предметами.	

70		Подвижные игры		ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами.	
71		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза».	
Подвижные игры с элементами баскетбола (6ч)					
72		Подвижные игры с элементами баскетбола	6ч.	Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате.	<p>Уметь: Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 — 5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 метров. Развивать мышцы рук и ног с помощью упражнений в набивном мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
73		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	
74		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	
75		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».	
76		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	

77		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	
Подвижные игры (5ч)					
78		Подвижные игры	5ч	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	
79		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	
80		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.	
81		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	
82		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	
Легкоатлетические упражнения (10ч)					
83		Ходьба, бег, прыжки	8 ч.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр.	

84		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
85		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью.	
86		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.	
87		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	
88		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	
89		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	
90		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	
91		Метание мяча	3 ч.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

92		Метание мяча		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	
93		Метание мяча		ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч)					
94		Подвижные игры с элементами спорт. игр Баскетбол	4ч	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
95		Подвижные игры с элементами спорт.игр Баскетбол		ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
96		Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
97		Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	

98		Подвижные игры с элементами спорт. игр Футбол	5 ч.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	
99		Подвижные игры с элементами спорт. игр Футбол		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	
100		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	
101		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	
102		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4КЛАСС

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Основные виды деятельности
Легкоатлетические упражнения (10ч)					

1		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	4 ч.	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Строевые упражнения. ОРУ на месте, спец. беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 2 мин - развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Выполнять специально беговые упражнения. Пробегать до 30м ускорением. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
2		Ходьба и бег.		ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Выполнять встречную эстафету. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
3		Ходьба и бег. (с препятствиями).		ОРУ в движении. Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени - развитие скоростных способностей. Медленный бег до 3мин - развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Бегать на время. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
4		Ходьба и бег.		ОРУ в движении. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать на время. Пробегать встречную эстафету.
5		Прыжки.	3 ч.	ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжки на заданную длину по ориентирам с высоты 70 см с поворотом на 180 гр. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять прыжки на заданную длину по ориентирам.

6		Прыжки.		ОРУ на месте, спец. прыжковые: с поворотом на 180 град. Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять прыжки с места, с разбега.
7		Прыжки.		ОРУ на месте, спец. прыжковые: Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: Совершенствовать ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег в максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.
8		Метание.	3 ч.	ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок набивного (1 кг) мяча различными способами. Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.
9		Метание.		ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей. Игра «Третий лишний».	
10		Метание.		ОРУ на месте, беговые. Бросок теннисного мяча с места на дальность, в цель. Бросок набивного мяча (1 кг). Развитие силовых способностей, меткости. Эстафеты с предметами.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.

Подвижные игры (12ч)					
11		Подвижные игры.	12 ч	ОРУ типа зарядки, беговые. Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
12		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Развитие скоростных способностей.	
13		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). Развитие силовых способностей.	
14		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Развитие скоростных способностей.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.
15		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игра «Удочка». Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	
16		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами.	
17		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	

18		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	
19		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. Развитие меткости, координационных способностей.	
20		Подвижные игры.		ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». Развитие внимания, скоростных способностей.	
21		Подвижные игры.		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Два мороза».	
22		Подвижные игры.		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
Подвижные игры с элементами футбола (3ч)					
23		Подвижные игры с элементами футбола	3 ч.	ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороны стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
24		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	

25		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. Удары по воротам с 7 м. Игра «Боулинг». Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	
Подвижные игры с элементами баскетбола (2ч)					
26		Подвижные игры с элементами баскетбола.	2 ч.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение в ходьбе и беге с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.
27		Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	
Гимнастика с элементами акробатики (18ч)					
28		Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	6 ч.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперёд; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение». Развитие силовых, координационных способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

29		Акробатика. Строевые упражнения.		<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>
30		Акробатика. Строевые упражнения.		<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>
31		Акробатика. Строевые упражнения.		<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, <i>мост</i> с помощью. Игра «Точный поворот».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>	
32		Акробатика. Строевые упражнения.		<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, <i>мост</i> с помощью. Игра «Быстро по местам».</p> <p>Развитие силовых, координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.</p>
33		Акробатика. Строевые упражнения.		<p>Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. ОРУ. Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, <i>мост</i> с помощью. Игра «Быстро по местам».</p>	

34		Висы и упоры. Строевые упражнения.	6 ч.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Не ошибись». Развитие силовых способностей.	
35		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	
36		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
37		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	
38		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	
39		Висы и упоры. Строевые упражнения.		ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	

40		Опорный прыжок, лазание, равновесие.	6 ч	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых способностей.	
41		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег. Игра «Что изменилось?». Развитие равновесия, силовых способностей, выносливости.	
42		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие равновесия, силовых, координационных способностей.	
43		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	
44		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

45		Опорный прыжок, лазание, равновесие.		ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Опорный прыжок на горку матов. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	
Подвижные игры с элементами волейбола (3ч)					
46		Подвижные игры с элементами волейбола	3ч.	Инструктаж по ТБ на занятиях спорт. играми. ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку.	<p>Уметь: Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым(теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью</p>

47		Подвижные игры с элементами волейбола		ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.	специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
48		Подвижные игры с элементами волейбола		ОРУ типа зарядки. Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 4-5м. стоя в шеренге. Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. Игра пионербол по упрощённым правилам.	
Лыжная подготовка (21ч)					
49		Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка (21 ч.)	21	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.	

50		Лыжная подготовка		Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе.	Уметь: Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
51		Лыжная подготовка		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 метров). Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход и обратно.
52		Лыжная подготовка		Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.
53		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
54		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
55		Лыжная подготовка		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	
56		Лыжная подготовка		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	
57		Лыжная подготовка		Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход.	

58		Лыжная подготовка		Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки».	
59		Лыжная подготовка		Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.	
60		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м. Игры - эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	
61		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	
62		Лыжная подготовка		Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.	
63		Лыжная подготовка		Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе.	
64		Лыжная подготовка		Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м. Развитие выносливости.	
65		Лыжная подготовка		Круговые эстафеты. Игра «Слалом».	

66		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.	
67		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый». Развитие выносливости.	
68		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Развитие выносливости.	
69		Лыжная подготовка		Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.	
Подвижные игры (2ч)					
70		Подвижные игры	2 ч	ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки», «Гонка мячей по кругу», Эстафеты с предметами.	
71		Подвижные игры		ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». Эстафеты с предметами.	
Подвижные игры с элементами баскетбола (8ч)					
72		Подвижные игры с элементами баскетбола	7 ч.	Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате.	Уметь: Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и

73		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Гонка мячей», «Передал-садись».	медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3 — 5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 метров. Развивать мышцы рук и ног с помощью упражнений в набивном мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
74		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Ловля и передачи мяча в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт», «Передал-садись».	
75		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему».	
76		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	
77		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам Эстафеты с мячами. Прыжки через скакалку.	
78		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам	
79		Подвижные игры с элементами баскетбола		ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол, мини-гандбол по упрощённым правилам	

Подвижные игры (4ч)					
80		Подвижные игры	4ч	ОРУ. Игры «Салки», «Прыгуны и пятнашки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	
81		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Невод», «Метко в цель». Круговая эстафета с этапом до 150м.	
82		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Два мороза». Круговая эстафета с этапом до 100м.	
83		Подвижные игры		ОРУ. Игры «Вызов номера», «Лисы и куры». Круговая эстафета с этапом до 200м.	
Легкоатлетические упражнения (11ч)					
84		Ходьба, бег, прыжки	8 ч.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физ. упр.	
85		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Спец. беговые упр-я. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. Челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
86		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью.	

87		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы.	
88		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	
89		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	
90		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	
91		Ходьба, бег, прыжки.		ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву».	
92		Метание мяча	3 ч.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Метание мяча в цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
93		Метание мяча		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м.	
94		Метание мяча		ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м. Метание набивного мяча.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9ч)					

95		Подвижные игры с элементами спорт. игр Баскетбол	2ч	ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
96		Подвижные игры с элементами спорт.игр Баскетбол		ОРУ. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
97		Подвижные игры с элементами спорт. игр Волейбол	2 ч.	ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
98		Подвижные игры с элементами спорт. игр Волейбол		ОРУ. Ловля мяча в парах тройках через сетку. Игра пионербол.	
99		Подвижные игры с элементами спорт. игр Футбол	4 ч.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	
100		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	

101		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	
102		Подвижные игры с элементами футбола		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.
(3 и 4 классы)**

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

Нормативы		3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 500 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м				9,0	9,6	10,5
		д				9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125	165	155	145
		д	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75	90	85	80
		д	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60	90	80	70
		д	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7	16	14	12
		д	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12	21	18	15
		д	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол- во раз/мин)	м	30	28	26	33	30	28
		д	25	23	21	28	25	23
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38	44	42	40
		д	40	38	36	42	40	38

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Стенка гимнастическая	2
2.	Козел гимнастический	1
3.	Канат для лазания с механизмом крепления	2
4.	Мост гимнастический подкидной	2
5.	Скамейка гимнастическая жесткая	2
6.	Комплект навесного оборудования В комплект входят: перекладина (большая гимнастическая) и 2 турника для подтягиваний	2

7.	Гантели	12
8.	Штанги	1
9.	Коврик гимнастический	4
10.	Маты гимнастические	8
11.	Мяч набивной (1кг, 2кг)	6
12.	Мяч малый (теннисный)	22
13.	Скакалка гимнастическая	30
14.	Палка гимнастическая	8
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Секундомер	1
17.	Планка для прыжков в высоту	1
18.	Стойка для прыжков в высоту	2
19.	Рулетка измерительная	1
20.	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2
21.	Мячи баскетбольные	15
22.	Мячи волейбольные	18
23.	Сетка волейбольная	2
24.	Мячи футбольные	10
25.	Насос для накачивания мячей	1
26.	Палатки туристические	2
27.	Спальные мешки	10

28.	Лыжи	27
29.	Лыжные палки	18
30.	Ботинки лыжные	12
31.	Теннисные столы	2
32.	Ракетки для настольного тенниса	6
2.	Пришкольный стадион (площадка)	
2.1	Сектор для прыжков в длину	1
2.2	Сектор для прыжков в высоту	1
2.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
2.4	Площадка игровая баскетбольная	1
2.5	Площадка игровая волейбольная	1
2.6	Лыжная трасса	1

УЧЕБНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Физическая культура 3-4 классы. М.: Просвещение. 2015г
2. «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015).