

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 256  
городского округа ЗАТО Фокино»**

«Рассмотрено»  
на заседании методического совета  
от «28» августа 2023 г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 256  
Люся Н.В.Маркова  
Приказ № 90-о9  
от « 28 » 08 2023 г.

**Рабочие программы  
по предмету «Физическая  
культура»  
3-4 классы**

Составлены МО  
учителей  
физической  
культуры

2023-2024 уч.г.

## Пояснительная записка. 3 класс.

1. Рабочая программа основного курса по физической культуре составлена на основе Федерального Закона №273 ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта начального общего образования второго поколения и авторской программы ( В.И .Ляха, А.А. Зданевича. М: Просвещение, 2012), отвечающей требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования по физической культуре, рекомендованной министерством образования Российской Федерации, отражающих требования к модернизации содержания обучения методик преподавания физической культуры на начальной ступени обучения.

2. Данная программа ориентирована на учащихся 3 класса, рассчитана на 3 часа в неделю, 102 в год.

3. Планируемые результаты.

**1. Личностные:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в

различных ( нестандартных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных

целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**2. Метапредметные:**

Познавательные:

. Умение выстраивать из полученной информации общую картину и достраивать её;

. Умение преобразовывать действительность через исследовательскую деятельность;

. Умение воспринимать информацию из различных источников;

. Умение перерабатывать информацию;

. Умение применять знания на практике

Коммуникативные:

. Умение выстраивать речь, ориентированную на других и понятную другим;

. Умение сополагать информацию, полученную от другого с собственным знанием,

умением и позицией;

. Умение уважать представления и мнения окружающих;

. Умение договариваться о совместных действиях и принимать решения в группе

Регулятивные:

- . Целеполагание;
- . Планирование;
- . Восприятие правила, алгоритма. На который следует

ориентироваться при

выполнении действия по готовому образцу или алгоритму;

- . Построение собственного ориентира при отсутствии готового
- . Соотнесение с ориентиром в процессе выполнения действий

### **3 Предметные:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса

тела);

- бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

**Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе**

№	Разделы программы	Кол – во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры	20
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
6	Кроссовая подготовка	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
<b>Итого</b>		<b>102</b>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
Возникновение физической культуры у древних людей. История Олимпийских игр древности. Режим дня и личная гигиена. Основные физические качества. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Физическая культура у народов Древней Руси. Зарождение Олимпийских игр. Правила составления. Физическая подготовка, её связь с развитием физических качеств. Физическая нагрузка и	

Закаливание организма.	способы её регулирования. Способы закаливания.	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч.)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (24ч.)	<p>Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног,</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырок вперёд и назад. выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов.</p>
Лёгкая атлетика (24ч)	<p>Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность</p>
Кроссовая подготовка(24)	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.	Техника безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке.
Подвижные игры(20ч)	«Займи своё место», «К своим флагкам», «Волк во рву», «Третий лишний», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто быстрее», «Кто дальше»	Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Знать правила игр. ИграТЬ в подвижные игры.

	бросит», «Встречная эстафета».	
Подвижные игры с элементами спортивных игр(10ч)	Игры с элементами баскетбола, пионербола, футбола. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча.	

#### 4. Требование к качеству освоения программного материала

*Знать (понимать):*

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

*Демонстрировать уровень физической подготовленности*

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		Отметки	5	4	3	5	4
1.	Бег 30 м (сек)		5.8 – 5.6	6.3 – 5.9	6.6 – 6.4	6.3 – 6.0	6.5 – 5.9
2.	Бросок набивного мяча (м)	420	350	270	400	300	210
3.	Бег 1000м (мин. сек.)	Без учёта времени					
4.	Челночный бег 3x10 (сек)	9.5	10.4	11.0	10.2	11.2	11.5
5.	Прыжок в длину с места	150 - 160	131 - 140	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125
6.	Прыжки через скакалку (1мин)	80	70	60	90	80	70
7.	Отжимания	13	10	7	10	7	5

8.	Подтягивания	5	4	3	12	8	5
9.	Метание т\м	18	15	12	15	12	10
10.	Поднимание туловища (1мин)	16	15	12	15	14	12
11.	Приседания (1мин)	42	40	38	40	38	36
12.	Наклон вперёд стоя (см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

## 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Ляха, А.А Зданевича (М.: Просвещение), 2012)

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования( перекладины, миши для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики( гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флешнакопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Тема урока	Кол – во часов
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика (12ч)</b>		
1	Инструктаж по т\б. Беговые упражнения.	1
2 - 3	Инструктаж по т\б. Беговые упражнения.	2
4	Ору. КУ - бег 30 метров. П\и «Команда быстроногих».	1
5 - 6	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств.	2
7	КУ – прыжок в длину с места. П\и «Прыгающие воробышки»	1
8	Ору. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
9	Метание малого мяча на дальность. П\и.	1
10	Ку – метание мяча на дальность. Ору.	1
11	Техника челночного бега. Эстафета с предметом.	1
12	Ку – челночный бег 3*10 метров.	1
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка (12ч)</b>		
13 - 14	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости.	2
15 - 16	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Всероссийский день бега. Кросс Наций.	2
17 - 19	Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты. Офп.	2
20 - 21	Ору. Поднимание туловища лёжа на спине.	2
22 - 23	Упражнения с н\мячом. Броски набивного мяча.	2
24	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
<b>Раздел 3. Гимнастика (24ч)</b>		
25	Инструктаж по т\б. Строевые упражнения: п\игра. Бег и ходьба. Всемирный день ходьбы.	1
26	Упражнения с хлопками. Упражнения в равновесии.	1
27 - 28	Ору с г\палочкой. Акробатика: кувырок, стойка на лопатках.	2
29	Упражнения в равновесии на г\скамейке. П\и «Космонавты»	1
30	Акробатика. Упражнения круговой тренировки.	1
31	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Акробатика: стойка на лопатках.	1
32	Лазание и перелезания. Эстафеты а г\скамейках.	1
33	Перестроения в две, три шеренги. Эстафеты.	1
34 - 35	Упражнения в подтягивании. П\и «Конники – спортсмены»	2
36	Ору в движении. Упражнения на г\матах.	1
37 - 38	Упражнения на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя.	2
39	Ору с г\палкой. Строевые упражнения. Эстафеты.	1
40	Упражнения в лазании по г\стенке и г\скамейке.	1
41	Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке. Всемирный день гимнастики.	1
42	Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей.	1
43	Упражнения в равновесии. Ору в движении. Игра – эстафета.	1
44	Ору. Упражнения полосы препятствий.	1
45	Упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
46	Упражнения в прыжках. Игры с прыжками.	1
47	Упражнения с м\мячами. Офп.	1
48	Упражнения круговой тренировка. Эстафеты с обручами.	1

	<b>Раздел 4. Подвижные игры(20ч)</b>	
49 -50	Инструктаж по т\б. П\и «Два Мороза». Эстафеты. Международный день здоровья.	2
51	Ору на осанку. Эстафеты с г\палочкой. «Вызов номеров».	1
52	Ору с мячом. П\и «Охотники и утки»	1
53	Ору с мячом. Броски и ловля в паре. П\и «Мяч соседу»	1
54 - 55	Развитие двигательных качеств в эстафетах.	2
56	Ору. Упражнения с обручами.	1
57 -58	Ору. П\и «Волк во рву». «Третий лишний»	2
59	Ору. П\и «Пустое место». Развитие скоростно – силовых качеств. День защитника Отечества.	1
60	Ору. П\и «К своим флагкам», «Посадка картошки»	1
61	Ору. Эстафеты с предметами. Офф.	1
62 - 63	Упражнения с гантелями. П\и «Перестрелка»	2
64	Упражнения с набивным мячом, на г\скамейках.	1
65	Эстафеты с бегом и прыжками. Ору в движении.	1
66	Ору в движении. Круговая тренировка по станциям.	1
67	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. Ору.	1
68	Игровые действия «Весёлые старты». Ору.	1
	<b>Раздел 5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)</b>	
69 - 70	Броски б\б мяча двумя руками от груди, сверху из – за головы. П\и «Мяч среднему».	2
71 - 72	Ловля и передача б\б мяча. П\и «Гонка мяча в колоннах». Всемирный день баскетбола.	2
73	Ведение б\б мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
74 - 75	Ведение б\б мяча с изменением направления	2
76	Ловля, передача, ведение мяча. П\и «Мяч ловцу»	1
77	Упражнения с мячом. Игра в футбол. Всемирный день футбола.	1
78	Игры и эстафеты с элементами с\игр.	1
	<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка (12ч)</b>	
79	Инструктаж по т\б. Развитие выносливости в беге. П\игра.	1
80 - 81	Бег 5 мин. Развитие выносливости. Игра в Пионербол.	2
82	Бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий. Всемирный день здоровья.	1
83	Развитие выносливости. Эстафетный бег по кругу.	1
84 - 85	Развитие выносливости в упражнениях круговой тренировки.	2
86	Ору в парах. Общая физическая подготовка.	1
87 - 88	Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Ору. Офф.	2
89	Развитие выносливости. Работа по станциям.	1
90	Развитие выносливости в играх и эстафетах.	1
	<b>Раздел 7. Лёгкая атлетика (12ч)</b>	
91	Инструктаж по т\б. Бег по отрезкам. «Встречная эстафета»	1
92	Низкий, высокий старт. Бег – 30 метров.	1
93	КУ - бег 30 метров. Развитие быстроты. День физкультуры и спорта.	1
94	Ору. Специальные беговые упражнения. Эстафета с э\палочкой.	1
95	Развитие прыгучести в прыжках в длину с места.	1
96	КУ – прыжок в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет».	1
97	КУ – челночный бег 3*10 метров. П\и «Третий лишний»	1
98	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1

99	Метание малого мяча на дальность. П\и «Перестрелка».	1
100	КУ – метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
101 - 102	Развитие внимания, ловкости, координации движения в эстафетах с бегом, прыжками, метанием.	2

4 класс

### Распределение учебного времени по разделам

№	Разделы программы	Кол – во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры	15
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15
6	Кроссовая подготовка	24
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
Возникновение физической культуры у древних людей. История Олимпийских игр древности. Режим дня и личная гигиена. Основные физические качества. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма.	Физическая культура у народов Древней Руси. Зарождение Олимпийских игр. Правила составления. Физическая подготовка, её связь с развитием физических качеств. Физическая нагрузка и способы её регулирования. Способы закаливания.	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (102ч.)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (24ч.)	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног,	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырок вперёд и назад. выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической

		скамейке, выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов.
Лёгкая атлетика (24ч)	Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
Кроссовая подготовка(24)	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.	Техника безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке.
Подвижные игры (15ч)	«Займи своё место», «К своим флагкам», «Волк во рву», «Третий лишний», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Встречная эстафета».	Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Знать правила игр. Играть в подвижные игры.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (15ч)	Игры с элементами баскетбола, пионербола, футбола. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча.	Уметь играть в спортивные игры. Знать правила спортивных игр.

#### 4. Требование к качеству освоения программного материала

**Знать (понимать):**

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

**Уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
  - Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
  - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах

*Демонстрировать уровень физической подготовленности*

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		Отметки	5	4	3	5	4
1.	Бег 30 м (сек)	5.4	6.0	6.6	5.5	6.2	6.8
2.	Бег 1000м(мин. сек.)	Без учета времени					
3.	Челночный бег 3х10 (сек)	9.0	9.6	10.5	9.5	10.2	10.8
4.	Прыжок в длину с места	165	155	145	155	145	135
5.	Прыжки через скакалку (1мин)	90	80	70	100	90	80
6.	Отжимания	16	14	12	14	11	8
7.	Подтягивания	6	4	3	14	9	4
8.	Метание т\м	21	18	15	18	15	12
9.	Поднимание туловища (1мин)	28	25	23	33	30	28
10.	Приседания (1мин)	44	42	40	42	40	38
11	Наклон вперёд стоя	+8	+4	+2	+11	+5	+3
12	Бросок н/м	420	350	270	400	300	210

**5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И. Ляха, А.А Зданевича (М.: Просвещение), 2012)

**Материально-техническое обеспечение.**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшие требования – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, комплект навесного оборудования( перекладины, мишины для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики( гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные

программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы. Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### тематическое планирование

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>	
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Техника высокого старта. «К своим флагкам».
2-3	ОРУ. Бег с ускорением (30м). П/и «Вызов номеров». «Займи своё место».
4-5	СБУ. Челночный бег. Прыжок в длину с места. «Встречная эстафета».
6-7	КУ – прыжок в длину с места. Низкий старт. П\и «Третий лишний»
8-9	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Развитие ловкости. П\и «Перестрелка»
10-11	СБУ, Упражнения круговой тренировки с элементами л\а. Эстафеты с э\палочкой.
12	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. П\и с бегом, прыжками, метанием.
<b>Кроссовая подготовка(12ч)</b>	
13-14-15	Развитие двигательных качеств. Непрерывный бег 1000 метров. Общая физическая подготовка. Подвижные игры. СБУ. Всемирный день бега Кросс Наций.
16-17-18	Развитие выносливости. Броски набивного мяча из – за головы .Общая физическая подготовка. СБУ. Всемирный день животных.
19-20-21	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Эстафеты. СБУ. Всемирный день ходьбы.
22-23-24	Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. . П/и .Силовая подготовка.
<b>Гимнастика(24ч)</b>	
25	Инструктаж по ТБ. Комплекс ору Строевые упражнения. Эстафеты.
26-27	Ору на осанку. Построения и перестроения. Упражнение на пресс – поднимание туловища лёжа на спине.
28-29	ОРУ. Перестроения в шеренгах, колоннах. КУ – поднимание туловища за 1 минуту.
30-31	Ору с г\палками. Упражнения на г\стенке: подтягивание на перекладине. Эстафеты с обручами. Всемирный день гимнастики.
32-33	Ору . Упражнения в равновесии на г\скамейках. Эстафеты на г\скамейках.
34-35	Ору со скакалкой. Развитие ловкости, гибкости. КУ – наклон вперёд стоя.
36-37	ОРУ. Кувырки вперед, стойка на лопатках. Упражнения круговой тренировки.
38-39	ОРУ. Упражнения на г\стенке: подтягивание в висе, « уголок». Эстафеты.
40-41	ОРУ. Упражнения на г\скамейке. Эстафеты с предметами на г\скамейке.
42-43	Ору со скакалкой. Прыжки на скакалке. Эстафеты.

44-45	Упражнения полосы препятствий. Общая физическая подготовка.
46-47	Круговая тренировка. Сдача зачётов. Развитие координационных способностей.
48	Игры и эстафеты с элементами гимнастики.

#### **Подвижные игры(15ч.)**

49	Инструктаж по ТБ. ОРУ. П/и «Два мороза». Эстафеты. Международный день здоровья.
50-51	ОРУ на осанку.. П/и «Космонавты», «Заяц без логова».
52-53	ОРУ. П/и «Вызов номеров», «Верёвочка под ногами».
54-55	ОРУ. П/и «Охотники и утки». Эстафеты.
56-57	ОРУ. П/и «Два мороза», «Третий лишний».
58-59	ОРУ с гимн. палками. П/и «День и ночь».
60 - 61	ОРУ. П/и «Космонавты», «Охотники и утки».
62 - 63	ОРУ. П/и «Пустое место»,. Эстафеты с предметами..

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (15ч)**

64	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте. Броски в цель. П/и «Попади в обруч».
65 - 66	ОРУ. Ведение мяча одной рукой в движении. Ловля и передача мяча на месте. П/и «Передал- садись».
67 - 68	ОРУ. Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо.
69- 70	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху и вперед. Игра в Пионербол.
71 - 72	ОРУ. Передача и прием мяча в парах. Бросок мяча через сетку. Пионербол.
73 - 74	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Развитие ловкости.
75 - 76	Игра в мини – баскетбол «Мяч ловцу». Всемирный день баскетбола.
77 - 78	ОРУ. Круговая тренировка с элементами баскетбола.

#### **Кроссовая подготовка(12ч)**

79-80	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Развитие выносливости.. Офп.
81-82- 83	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. «Мяч капитану». Всемирный день здоровья.
84-85- 86	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Эстафеты.
87-88	Равномерный бег5 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. П/и .
89-90	Равномерный бег6 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. П/и .

#### **Легкая атлетика (12ч)**

91	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты.
92-93	ОРУ. Бег с ускорением (30м). П/и «Вызов номеров». Всемирный день бега.
94-95	ОРУ. . Челночный бег. П/и «Третий лишний».
96-97	ОРУ. Прыжки в длину с места. СБУ. Круговая эстафета.

98	ОРУ. Бросок набивного мяча. Эстафеты с предметами.
99-100	ОРУ. Метание малого мяча на дальность П/и
101-102	ОРУ. П/и «Охотники и утки». Развитие двигательных качеств в эстафетах.

### **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебно - методический комплекс обеспечивает необходимый уровень подготовки учащихся в соответствии с требованиями действующих образовательных программ и государственного образовательного стандарта для начальной школы

Учебно – методический комплекс имеет гриф Министерства образования РФ для всех учебников. Включен в Федеральный перечень учебников.

Физическая культура. 1 – 4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха. Автор – составитель Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель. 2013 г. « Школа России»

Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха. А. А. Зданевича/ авт сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2012 г.

Физическая культура: программа: 1 – 4 классы/ Т. В. Петрова. – Москва: Вентана Граф, 2012

Физическая культура: 3 – 4 классы: 1 – 2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т. В. Петрова – Москва: Вентана – Графт, 2012.

Физическая культура 1 – 4 классы: учебник В. И. Ляха – Москва: Просвещение. 2011