

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда гимназия № 32**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p align="center">на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО</p> <p align="center">Протокол № 2 от 17.08.2020 г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p align="center">на заседании НМС МАОУ гимназии № 32</p> <p align="center"> /Шеленкова Н.Ю./ ФИО зам. директора по НМР, УВР</p> <p align="center">Протокол № 2 от 17.08.2020г.</p>	<p align="center"><b>Разрешена к применению приказом директора</b></p> <p align="center"><b>МАОУ гимназии № 32</b></p> <p align="center"> /Белякова В.Н./</p> <p align="center">Приказ № 771/2-ос от 17.08.20 г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре, 3 классы  
Предмет, класс

Количество часов на год: 102

Всего в неделю 3 часа.

Уровень базовый

Калининград

**2020**

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М, Просвещение).

### **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Физическая культура - это обязательный учебный курс. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Владение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника.

**2.Цели обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **3.Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений о 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;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **4.Общая характеристика курса.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеобразовательной направленностью. В целях дифференцированного и индивидуального подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся относящиеся к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых временных ограничений в объеме и интенсивности выполнения физических

нагрузок. Обучающиеся относящиеся к специальной медицинской группе занимаются по облегченной программе, только при разрешении врача-педиатра и с учетом индивидуальных рекомендаций.

База и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы ООО, представленной в ФГОС НОО;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025 г.
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

## **5.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

На предмет физическая культура в 3 классе отводится 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» в объеме 86 часов. Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира» в количестве 16 часов, в содержание вариативной части, предоставляет возможность выстраивания системы межпредметных связей, интеграции основного и дополнительного образования.

## **6.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  - \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **7.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

### **«Знания о физической культуре»**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий. История физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Формирование правильной осанки. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **«Гимнастика с элементами акробатики»**

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические комбинации. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### «Легкая атлетика».

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на 30,60 м.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### «Подвижные и спортивные игры».

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### 8.ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ внутрипредметного образовательного модуля «Игры народов мира»:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

### 9.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ прохождения программного материала по физической культуре

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные и спортивные игры	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2.	Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира»	16
	<b>ИТОГО</b>	102

## 10.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока
I четверть    Легкая атлетика (11 ч)    ВОМ: 2 часа    МВОМ — 1 час	
1	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Обучение бега на короткие дистанции (60 м). Игра «Пустое место».
2	Развитие скоростных способностей. Обучение бега на короткие дистанции (60 м). Олимпийские игры: история возникновения. Игра «Белые медведи».
3	Развитие скоростных способностей. Обучение бега на короткие дистанции (60 м). Олимпийские игры: история возникновения. Игра «Белые медведи».
4	<b>ВОМ: «Игры народов мира». «Лапта»</b>
5	Совершенствование бега на скорость (30), (60м).    Игра «Команда быстроногих».
6	Бег на результат (30,60м)., (пробегать с максимальной скоростью). Круговая эстафета. Игра «Смена сторон».
7	Влияние бега на здоровье. Обучение прыжка в длину (с места, с высоты 60 см.) Игра «Гуси лебеди».
8	Обучение прыжка в длину (с местпа, с разбега, с высоты 60 см) Игра «Лисы и куры».
9	МВОМ: путешествие по родному краю .
10	Правила соревнований в беге, прыжках. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».
11	Правила соревнований в метании. Обучение метания малого мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Попади в мяч».
12	Правила соревнований в метании. Обучение метания малого мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Попади в мяч».
13	Современное Олимпийское движение. Совершенствование метания малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».
14	<b>ВОМ: «Игры народов мира». «Лапта».</b>
<b>Кроссовая подготовка 11 часов. ВОМ - 2 часа</b>	

15	Антропометрические данные. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше».	
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба-100м). Игра «Волк во рву».	
17	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -80м, ходьба-100м). Игра «Волк во рву».	
18	<b>ВОМ: «Игры народов мира». «Флорбол»</b>	
19	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Развитие выносливости. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба-90м). Игра «Два мороза».	
20	Развитие выносливости. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба-90м). Игра «Рыбаки и рыбки».	
21	Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -90м, ходьба-90м). Игра «Перебежка с выручкой».	
22	Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба-70м). Игра «Шишки, желуди, орехи».	
23	Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-70м). Игра «Перебежка с выручкой».	
24	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-80м). Игра «На буксире».	
25	Развитие выносливости. Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100м, ходьба-70м). Игра «Гуси - лебеди».	
26	Работающие группы мышц. Кросс (1 км) по пересеченной местности, без учета времени чередовать бег и ходьбу). Игра «Наступление».	
27	<b>ВОМ: «Игры народов мира». «Флорбол».</b>	
<b>II четверть Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) ВОМ — 3 часа</b>		
28	Инструктаж по технике безопасности. Обучение акробатических комбинаций (перекаты и группировки). Игра «Что изменилось?».	
29	Обучение акробатических комбинаций (перекаты и группировка). Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	

30	Обучение акробатических комбинаций (перекаты и группировка). Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	
31	Обучение акробатических комбинаций (перекаты и группировка). Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	
32	Совершенствование комбинаций из разученных элементов (перекаты и группировки, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	
33	Учетный. Мост из положения лежа на спине. (с помощью и самостоятельно). 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Игра «Западня».	
34	<b>ВОМ: «Игры народов мира». «Тег регби».</b>	
35	Обучение виса стоя и лежа.. Игра «Маскировка в колоннах».	
37	Обучение виса стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».	
38	Обучение виса стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты».	
39	Совершенствование виса стоя и лежа. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты».	
40	<b>ВОМ: «Игры народов мира». «Зевака»</b>	
41	Совершенствование виса стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок».	
42	Учетный. Оценка техники выполнения подтягивания в висе: м:5-3-1 (раз), д:12-8-2. Эстафеты. Игра «Три движения».	
43	Обучение упражнениям в равновесии. Игра «Посадка картофеля».	
44	Совершенствование упражнений в равновесии. Игра «Не ошибись!».	
45	Совершенствование лазания и перелезания через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь ркуками. Игра «Резиночка».	
46	Совершенствование лазания и перелезания через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь ркуками. Игра «Резиночка».	
47	Совершенствование лазания и перелезания через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь ркуками. Игра	



	«Аисты».	
48	ВОМ: игры народов мира «Канатаходцы».	
<p>III четверть      Подвижные игры на основе баскетбола (26ч)</p> <p>ВОМ -3 часа    МВОМ -1 час</p>		
49	Инструктаж по технике безопасности. Обучение ведения мяча на месте, ловли и передачи в движении. Броски в цель . Игра «Передал-садись».	
50	Совершенствование ведения мяча на месте, ловли и передачи в движении. Броски в цель . Игра «Передал-садись».	
51	Совершенствование ведения мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Мяч — среднему».	
52	Совершенствование ведения мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Мяч — среднему».	
53	МВОМ — игры народов мира «Геометрия вокруг нас».	
54	Совершенствование ведения мяча в движении бегом. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	
55	Совершенствование ведения мяча в движении бегом. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	
56	Совершенствование ведения на месте, в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	
57	Совершенствование ведения на месте, в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	
58	ВОМ: эстафеты с элементами спортивных игр. «Лови мешок».	
59	Совершенствование ведения мяча в движении бегом. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	
60	Совершенствование ведения мяча в движении бегом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	

61	Совершенствование ведения мяча в движении бегом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	
62	Совершенствование ведения мяча в движении бегом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	
63	ВОМ: эстафеты с элементами спортивных игр. «Статуя»	
64	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	
65	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	
66	Совершенствование ведения мяча с изменением направления Ловля и передача мяча на месте в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	
67	Совершенствование ведения мяча с изменением направления Ловля и передача мяча на месте в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	
68	Совершенствование ведения мяча с изменением направления Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	
69	Совершенствование ведения мяча с изменением направления Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	
70	Совершенствование ведения мяча с изменением направления Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу».	
71	Совершенствование ведения мяча с изменением направления Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	
72	Совершенствование ведения мяча с изменением направления Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.	
73	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя	

	руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	
74	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	
75	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	
76	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	
77	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	
78	ВОМ: игры народов мира « А ну-ка повтори!».	
<b>IV четверть Легкая атлетика — 10 часов.</b> <b>Кроссовая подготовка -10 часов ВОМ — 4 часа</b>		
79	Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше».	
80	Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше».	
81	ВОМ: игры народов мира «Лапта»	
82	Развитие выносливости. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше».	
83	Развитие выносливости. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м). Игра «Волк во рву».	
84	Развитие выносливости. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «День и ночь».	
85	Развитие выносливости. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «На буксире».	
86	Развитие выносливости. Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «Перебежка с выручкой».	
87	ВОМ: игры народов мира «	

88	Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «Перебежка с выручкой».	
89	Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «Перебежка с выручкой».	
90	Учетный. Кросс (1 км) по пересеченной местности (чередовать бег и ходьбу). Игра «Гуси-лебеди».	
91	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Обучение бега на короткие дистанции. Бег на скорость (30,60м). Игра «Белые медведи».	
92	Обучение бега на короткие дистанции. Бег на скорость (30,60м). Игра «Эстафета зверей».	
93	Обучение бега на короткие дистанции. Бег на скорость (30,60м). Игра «Эстафета зверей».	
94	Учетный. Бег на результат (30, 60м).30м: м:5,0-5,5-6,0с; д:5,2-5,7-6,0 60м: м:10,0с; д:10,5с. Игра «Смена сторон».	
95	Обучение прыжка в длину (с места, с разбега). Многоскоки. Игра «Гуси - лебеди».	
96	Обучение прыжка в длину (с места, с разбега). Многоскоки. Игра «Гуси - лебеди».	
97	ВОМ: игры народов мира «Африканские салки по кругу».	
98	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	
99	Обучение метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	
100	Обучение метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.Игра «Зайцы в огороде».	
101	Совершенствование метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальний бросок».	
102	ВОМ: игры народов мира «Африканские салки по кругу». «А ну-ка, повтори!».	

## 11. Материально-техническое обеспечение

## **1. Библиотечный фонд:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- издания по физической культуре для учителей примерные программы по учебному предмету (Физическая культура 1-4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

**2. Демонстрационные учебные пособия:** плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Экранно-звуковые пособия:** аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

**Технические средства обучения:** два компьютера, с выходом в локальные сети Интернет,

- многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер),
- плазменная панель d-102 см,
- DVD- проигрыватель,
- музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом,
- цифровая видеокамера;
- цифровой фотоаппарат,
- электронное табло.

## **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

Гимнастика. Стенка гимнастическая, козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, канат для лазания с механизмом крепления, маты гимнастические, акробатическая дорожка, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика. Планка и стойки для прыжков в высоту, флажки разметочные, конусы сетка для переноса малых мячей для метания, рулетка измерительная, дорожка разметочная для метания малого мяча.

Спортивные игры. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные (разных размеров, согласно возрастным критериям). Стойки для мячей универсальные, жилетки игровые, стойки волейбольные универсальные, волейбольные мячи, табло перекидное, электронное табло. насос, теннисный стол, теннисные ракетки.

Измерительные приборы: динамометр ручной, КМД «Здоровый ребенок», спирометр, станова, тонометр и фонендоскоп.

Средства первой помощи: аптечка медицинская.

**Спортивные залы (кабинеты):** спортивный зал, мягкий модульный центр, зал ритмики., кабинет учителя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

**Пришкольный стадион (площадка):** легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для мини-футбола, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

## **12. Список литературы**

1. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И.Лях, А.А.Зданевич // М. «Просвещение» 2016, 128 с.

2. В.И.Лях, А.А.Зданевич – Физическая культура. Рабочие программы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.
3. В.И.Лях Физическая культура, 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2012, 25 с.
4. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Физическая культура 1-11 классы. Волгоград «Учитель» 2007, 183 с.
5. А.П.Матвеев Физическая культура начальные классы (1-4) М. «Просвещение» 2012, 25 с.
6. М.В.Видякин Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Волгоград «Учитель» 2007, 173 с
7. В.С.Кузнецов, А.Г.Колодницкий. Методика обучения основным двигательным видам движений на уроках физической культуры в школе. М. Владос 2005
8. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Б.И.Мишин. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
9. Примерная программа начального образования по физической культуре: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
10. Подвижные игры 1-4 классы /Авт. Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО

## Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителя)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a>	Федерация Интернет образования
<a href="http://www.russiatourism.ru/">http://www.russiatourism.ru/</a>	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.
<a href="http://lib.sportedu.ru/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/tpfk/</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html">http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html</a>	Федеральный справочник «Спорт России»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a>	Педагогическая мастерская, уроки в интернет и др.
<a href="http://edu.secna.ru/main">http://edu.secna.ru/main</a>	Новые технологии в образовании.
<a href="http://ru.wikipedia.org">http://ru.wikipedia.org</a>	Википедия. Свободная энциклопедия
<a href="http://sprintexpress.ru">http://sprintexpress.ru</a>	Информационный сайт легкой атлетики
<a href="http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/53">http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/53</a>	сайт «Физкульт-ура»»
<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5»
<a href="http://www.sochi2014.com">www.sochi2014.com</a>	Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014
<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>	Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	газета «Здоровье детей»
<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>	Сайт учителя физической культуры
<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>	Газета «Спорт в школе»
<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>	Официальный сайт ВФСК «ГТО»
<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>	Сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК
<a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>	Образовательные ресурсы по ФК

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола
- комплект оборудования для волейбола