

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Купросская основная общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНА**

На педагогическом совете от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом №223 от 31.08.2023 г.  
Директор Носкова С.А.



## **АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**с.Купрос 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9,
  - Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2023 года
  - Учебной программы «Физического воспитания учащихся 1–4 классов» (В. И. Ляха, М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.)
  - Учебным планом МБОУ «Купросская ООШ» на 2023-2024 учебный год.
- Рабочая программа 1-го класса рассчитана на 66, а во 2-4 х классах на 68 учебных часа, по 2 часа в неделю.

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, состязаниях, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	7	10	10	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	23	23	23	23
1.5	Лыжная подготовка	11	11	11	11
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	10	10
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### Раздел «Знания о физической культуре»

##### *Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

### **Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

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

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Содержание учебного курса

#### 1 класс

#### Знания о физической культуре (1 час)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

## Способы физической деятельности (1 час)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## Физическое совершенствование (64 часов)

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рве», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».



*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### Знания о физической культуре (1 час)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности (1 час)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование (66 часов)

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### 3 класс

#### Знания о физической культуре (1 час)

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

#### Способы физкультурной деятельности (1 час)

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

#### Физическое совершенствование (66 часов)

##### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### **Легкая атлетика**

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

##### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным.

**Поворот** переступанием.

##### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### 4 класс

##### **Знания о физической культуре (1 час)**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

##### **Способы физкультурной деятельности (1 час)**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

##### **Физическое совершенствование (66 часов)**

###### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, на пример: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

###### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела программы. Тема урока.</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Кроссовый бег.	1
2	Кроссовая подготовка. Игра «Метко в цель».	1
3	Кроссовая подготовка. Игра «Точный расчет».	1
4	Кроссовая подготовка. Игра «Метко в цель».	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>
5	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
6	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
7	Бег 30м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол».	1
8	Бег 30м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол».	1
9	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Квадрат».	1
11	Броски набивного мяча. Эстафеты с метанием.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
12	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
13	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч».	1
16	Ловля, передача и ведение мяча. Игра мини-баскетбол.	1

17	Броски мяча в цель и в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1
18	Урок-соревнование. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
20	Строевые упражнения. Лазанья и перелезания.	1
21	Висы и упоры. Подвижные игры с мячом.	1
22	Висы и упоры. Эстафеты с мячом.	1
23	Висы и упоры. Игра «Пустое место».	1
24	Лазанье по канату. Подвижные игры со скакалкой.	1
25	Лазанье по канату. Игра «Охотники и утки».	1
26	Акробатические упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
27	Акробатические упражнения. Эстафеты с акробатическими элементами.	1
28	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
29	Опорный прыжок. Игра «Подвижная цель».	1
30	Опорный прыжок. Эстафеты со скакалкой.	1
31	Упражнения в равновесии. Игра «Космонавты».	1
32	Упражнения в равновесии. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1
35	Поворот переступанием с продвижением вперед. Лыжные ходы.	1
36	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
37	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
38	Торможение «плугом» и упором. Игры на лыжах.	1
39	Лыжные ходы. Игры на лыжах.	1
40	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1
41	Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 1 км.	1
42	Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1
43	Прохождение дистанции 1,5 км. без учёта времени.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>13</b>
44	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
45	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1
47	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости.	1
48	Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие координации.	1
49	Броски мяча в цель и по кольцу. Игра мини-баскетбол.	1
50	Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол.	1
51	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1
52	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1

53	Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей.	1
54	Игры на закрепление прыжков. Развитие выносливости.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>
55	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту.	1
56	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
57	Метание малого мяча 150г на дальность. Игры с мячом.	1
58	Метание малого мяча 150г на дальность. Круговая эстафета.	1
59	Равномерный бег 1 мин. Подвижные игры.	1
60	Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры с мячом.	1
61	Равномерный бег 3 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
62	Равномерный бег 3 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4</b>
63	Кроссовая подготовка. Игра «Охотники и утки».	1
64	Кроссовая подготовка. Игра «Мяч водящему».	1
65	Кроссовая подготовка. Игра «Вызов номеров».	1
66	Кроссовая подготовка. Игра «Борьба за мяч».	1
	<b>Всего 66 часа</b>	

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Кроссовый бег.	1
2	Кроссовая подготовка. Игра «Метко в цель».	1
3	Кроссовая подготовка. Игра «Точный расчет».	1
4	Кроссовая подготовка. Игра «Метко в цель».	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>
5	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
6	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
7	Бег 30м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол».	1
8	Бег 30м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол».	1
9	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Квадрат».	1
11	Броски набивного мяча. Эстафеты с метанием.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
12	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
13	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

14	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч».	1
16	Ловля, передача и ведение мяча. Игра мини-баскетбол.	1
17	Броски мяча в цель и в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1
18	Урок-соревнование. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
20	Строевые упражнения. Лазанья и перелезания.	1
21	Висы и упоры. Подвижные игры с мячом.	1
22	Висы и упоры. Эстафеты с мячом.	1
23	Висы и упоры. Игра «Пустое место».	1
24	Лазанье по канату. Подвижные игры со скакалкой.	1
25	Лазанье по канату. Игра «Охотники и утки».	1
26	Акробатические упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
27	Акробатические упражнения. Эстафеты с акробатическими элементами.	1
28	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
29	Опорный прыжок. Игра «Подвижная цель».	1
30	Опорный прыжок. Эстафеты со скакалкой.	1
31	Упражнения в равновесии. Игра «Космонавты».	1
32	Упражнения в равновесии. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1
35	Поворот переступанием с продвижением вперед. Лыжные ходы.	1
36	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
37	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
38	Торможение «плугом» и упором. Игры на лыжах.	1
39	Лыжные ходы. Игры на лыжах.	1
40	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км.	1
41	Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 1 км.	1
42	Прохождение дистанции 1,5 км. Игры на лыжах.	1
43	Прохождение дистанции 2 км. без учёта времени.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>13</b>
44	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
45	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1
47	Броски мяча в цель и по кольцу. Игра мини-баскетбол.	1
48	Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
49	Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1

50	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости.	1
51	Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие координации.	1
52	Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол.	1
53	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1
54	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1
55	Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей.	1
56	Игры на закрепление прыжков. Развитие выносливости.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>
57	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту.	1
58	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
59	Метание малого мяча 150г на дальность. Игры с мячом.	1
60	Метание малого мяча 150г на дальность. Круговая эстафета.	1
61	Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры.	1
62	Равномерный бег 3 мин. Подвижные игры с мячом.	1
63	Равномерный бег 4 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
64	Равномерный бег 4 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4</b>
65	Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта».	1
66	Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта».	1
67	Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта».	1
68	Кроссовая подготовка. Обучение игре «Русская лапта».	1
	<b>Всего 68 часа</b>	

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Кроссовый бег.	1
2	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
3	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
4	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
5	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
6	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
7	Бег 60м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол».	1
8	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Квадрат».	1



10	Прыжки в длину с разбега. «Встречная эстафета».	1
11	Броски набивного мяча. Эстафеты с метанием.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
12	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
13	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч».	1
16	Ловля, передача и ведение мяча. Игра мини-баскетбол.	1
17	Броски мяча в цель и в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1
18	Урок-соревнование. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
20	Строевые упражнения. Лазанья и перелезания.	1
21	Висы и упоры. Подвижные игры с мячом.	1
22	Висы и упоры. Эстафеты с мячом.	1
23	Висы и упоры. Игра «Пустое место».	1
24	Лазанье по канату. Подвижные игры со скакалкой.	1
25	Лазанье по канату. Игра «Охотники и утки».	1
26	Акробатические упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
27	Акробатические упражнения. Эстафеты с акробатическими элементами.	1
28	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
29	Опорный прыжок. Игра «Подвижная цель».	1
30	Опорный прыжок. Эстафеты со скакалкой.	1
31	Упражнения в равновесии. Игра «Космонавты».	1
32	Упражнения в равновесии. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1
35	Поворот переступанием с продвижением вперед. Лыжные ходы.	1
36	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
37	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
38	Торможение «плугом» и упором. Игры на лыжах.	1
39	Лыжные ходы. Игры на лыжах.	1
40	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
41	Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
42	Прохождение дистанции 2 км. Игры на лыжах.	1
43	Прохождение дистанции 2,5 км. без учёта времени.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>13</b>
44	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1

45	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1
47	Броски мяча в цель и по кольцу. Игра мини-баскетбол.	1
48	Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
49	Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
50	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости.	1
51	Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие координации.	1
52	Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол.	1
53	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1
54	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1
55	Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей.	1
56	Игры на закрепление прыжков. Развитие выносливости.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>
57	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту.	1
58	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
59	Метание малого мяча 150г на дальность. Игры с мячом.	1
60	Метание малого мяча 150г на дальность. Круговая эстафета.	1
61	Равномерный бег 3 мин. Подвижные игры.	1
62	Равномерный бег 4 мин. Подвижные игры с мячом.	1
63	Равномерный бег 6 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
64	Равномерный бег 6 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4</b>
65	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
66	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
67	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
68	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
	<b>Всего 68 часа</b>	

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы. Тема урока.	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>4</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Кроссовый бег.	1
2	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
3	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
4	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>

5	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
6	Ходьба и бег. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «мини-футбол».	1
7	Бег 60м. «Встречная эстафета». Игра «мини-футбол».	1
8	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с мячом.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Квадрат».	1
10	Прыжки в длину с разбега. «Встречная эстафета».	1
11	Броски набивного мяча. Эстафеты с метанием.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
12	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
13	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	1
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч».	1
16	Ловля, передача и ведение мяча. Игра мини-баскетбол.	1
17	Броски мяча в цель и в кольцо. Игра мини-баскетбол.	1
18	Урок-соревнование. Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
20	Строевые упражнения. Лазанья и перелезания.	1
21	Висы и упоры. Подвижные игры с мячом.	1
22	Висы и упоры. Эстафеты с мячом.	1
23	Висы и упоры. Игра «Пустое место».	1
24	Лазанье по канату. Подвижные игры со скакалкой.	1
25	Лазанье по канату. Игра «Охотники и утки».	1
26	Акробатические упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
27	Акробатические упражнения. Эстафеты с акробатическими элементами.	1
28	Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1
29	Опорный прыжок. Игра «Подвижная цель».	1
30	Опорный прыжок. Эстафеты со скакалкой.	1
31	Упражнения в равновесии. Игра «Космонавты».	1
32	Упражнения в равновесии. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1
35	Поворот переступанием с продвижением вперед. Лыжные ходы.	1
36	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
37	Спуск с пологих склонов и подъем «елочкой» и «лесенкой». Игры на лыжах.	1
38	Торможение «плугом» и упором. Игры на лыжах.	1
39	Лыжные ходы. Игры на лыжах.	1
40	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1,5 км.	1

41	Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
42	Прохождение дистанции 2 км. Игры на лыжах.	1
43	Прохождение дистанции 2,5 км. без учёта времени.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>13</b>
44	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Игры на закрепление бега.	1
45	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1
47	Броски мяча в цель и по кольцу. Игра мини-баскетбол.	1
48	Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
49	Комбинации владения мячом. Игра мини-баскетбол.	1
50	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости.	1
51	Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие координации.	1
52	Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол.	1
53	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1
54	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1
55	Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей.	1
56	Игры на закрепление прыжков. Развитие выносливости.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>
57	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту.	1
58	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
59	Метание малого мяча 150г на дальность. Игры с мячом.	1
60	Метание малого мяча 150г на дальность. Круговая эстафета.	1
61	Равномерный бег 3 мин. Подвижные игры.	1
62	Равномерный бег 4 мин. Подвижные игры с мячом.	1
63	Равномерный бег 6 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
64	Равномерный бег 6 мин. Тестирование на уровень физподготовленности.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4</b>
65	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
66	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
67	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
68	Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».	1
	<b>Всего 68 часа</b>	

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<p>Стандарт начального общего образования по физической культуре                      Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы                      Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.  <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов</i>. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»)  <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов</i>. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.                      Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению                      Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности                      Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения                      Плакаты методические                      Подвижные и спортивные игры                      Измерительные приборы                      Спортивный зал                      Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> <p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.</p>