

Частное общеобразовательное учреждение

«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»

Принята решением  
педагогического совета  
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ  
СТЕРХ» протокол № 5  
от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ  
директор гимназии  
«СТЕРХ»



**Рабочая программа учителя  
по предмету «физическая культура»**

**Класс-3**

**Составитель: Корнеев Э.В.**

Учитель физкультуры

Санкт-Петербург

2017-2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Учитель, 2011.-171с.);
- Учебного базисного плана ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» на 2017-2018 учебный год
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний,

предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **Результаты освоения содержания 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 техничном 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1. Базовая часть:**

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
  - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

### **2. Вариативная часть:**

- подвижные игры с элементами баскетбола

## Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

### 3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1 - Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	6.7-5.7	5.1	7.0	6,9—6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	9	1	3-4	5	3	7-10	16

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Естественные основы

- ❖ Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### Социально-психологические основы

- ❖ Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств

### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

- ❖ Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### Подвижные игры

- ❖ Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность

### Гимнастика с элементами акробатики

- ❖ Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

## Легкоатлетические упражнения

- ❖ Понятия *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **С целью проверки знаний используются различные методы.**

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.



Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация учащимися конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре в 3 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24

<b>Итого</b>	<b>102</b>
--------------	------------

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Теория	Контроль	Планируемые результаты			Планируемые сроки/дата проведения	
						Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика(11 часов)</b>									
			Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	В ходе урока	1.Текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание социальной роли обучающегося. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	<b><u>Коммуникативные:</u></b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Объяснять, для чего нужно построение и перестроение. Как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики		
					2.Текущий					
					3.Текущий					

			медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.				Рассказывать правила тестирования и правила подвижной игры: «Белые медведи»	максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> Олимпийские игры: история возникновения.		
			Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	В ходе урока	4. Текущий	— 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	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры: «Команда быстроногих»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> Олимпийские игры: история возникновения.		

						целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
			Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие «Эстафета», «Старт», «Финиш».	В ходе урока	5.Текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных ситуациях	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать значения ОРУ и правила проведения подвижной игры: «Смена сторон». Понятие «Эстафета», «Старт», «Финиш».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальн ой скоростью до 60 м.	
			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно- силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	В ходе урока	1.Текущий	Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру: Гуси лебеди».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземлятьс я в яму на две ноги	

						Влияние бега на здоровье.			
		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	В ходе урока	2.Текущий	Формировать трудолюбие и упорство. Принимать адекватные решения.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру: «Лиса и куры»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
		Прыжок в длину с разбега ( с зоны отталкивания Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	В ходе урока	3.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать	<b><u>Коммуникативные:</u></b> сотрудничать со сверстниками, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, многоскоки, играть в подвижную игру: «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.		

	9-11	Метание малого мяча (3 часа)	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	В ходе урока	1.Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется. Играть в подвижную игру: «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>		
					2.Текущий					
			Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	В ходе урока	3.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется. Знать о современном Олимпийское движение.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>		
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>									
				В ходе	1.Текущий , фронтальный					



и (7 часов)	ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 100 м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	урока		адекватные решения. — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> дать представление о равномерном беге. Бегать 4 мин. Играть в подвижную игру: «Третий лишний».	10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
	В	2.Текущий						
	В	урока						
	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 80м, ходьба 90м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	В	3.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 5мин. Дать представление о физических способностях: «Выносливость и скорость». Играть в подвижную игру: «Волк во рву».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 80м, ходьба 90м).	В	4.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо		

			Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.			— оказывать	правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> бегать 5мин. Дать представление о понятии: «Дистанция». Играть в подвижную игру: «Волк во рву». Знать о расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	пересеченной местности до 1 км		
					5. Текущий					
					6. Текущий					
					7. Комплексный					
					8					

			<p>ходьбы, бега (бег 90м, ходьба 90м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>		<p>Комплексный</p>	<p>достижении поставленных целей;</p>	<p>рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 7 мин. Играть в подвижную игру: «Рыбаки и рыбки».</p>	<p>10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>		
			<p>Равномерный бег (8 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 90м, ходьба 90м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>9 Комплексный</p>	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 8 мин. Играть в подвижную игру: «Перебежка с вырубкой».</p>	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>		

			Измерение роста, веса, силы.							
					10 Комплексный					
					11					
					12					
			Равномерный бег (9 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 70м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Гуси-	В ходе урока	13	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> бегать 9 мин. Играть в подвижную игру: «Гуси-лебеди».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км		

			лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.							
			Кросс (1 км). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих мышц.	В ходе урока	14	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Играть в подвижную игру: «Гуси-лебеди».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км		
<b>3</b>	<b>Гимнастика (18 часов)</b>									
			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ.	В ходе урока	1. Текущий	Формировать трудолюбие и упорство. Принимать адекватные решения.	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> рассказать о технике безопасности на уроках гимнастики. Дать представление о группировке и о разновидностях перекатов. Знать правила игры: «Что изменилось?» .	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		

			Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.						
			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	В ходе урока	2. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов, стойки на лопатках и мостика из положения лежа.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	

			<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.</p>	В ходе урока	3.Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов , стойки на лопатках и мостика из положения лежа</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		
					4.Текущий					
					5.Текущий					
					6 Текущий					

			из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей..				Знать комбинацию из разученных элементов.	комбинации		
			Постороение в две шеренги. Построение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	В ходе урока	1.Текущий	— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими	<b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливая рабочие отношения. <b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Показывать вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		



					<p>эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>				
		<p>Построение в две шеренги. Построение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>2. Текущий</p>	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><b><u>Коммуникативные:</u></b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b><u>Познавательные:</u></b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Показывать вис стоя и лежа, упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p>			

			Развитие силовых способностей.						
					3.Текущий				
					4.Текущий				
				В ходе урока	5 Текущий				
				В ходе урока	6.Текущий				

			<p>колених и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.</p>				<p>передвижения по гимнастической скамейке. Дать представление о вися на согнутых руках и о подтягивании в вися.</p>			
			<p>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.</p>	<p>В ходе урока</p>	<p>1. Текущий</p>	<p>— 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</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужны упражнения в равновесии, как они выполняются. Показывать передвижения по гимнастической скамейке.</p>	<p><b>Уметь</b> лазать по наклонной скамейке</p>		

					достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.				
				2.Текущий			Уметь передвигаться по бревну		
				3.Текущий					
				4.Текущий					
				5.Текущий					

			наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Резиночка». Развитие координационных способностей			доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.			
			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Аисты». Развитие координационных способностей		6 Текущий					
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (18 часов)</b>									
				В ходе урока	1. Текущий					Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
				В ходе	2. Текущий					Уметь играть в подвижные

			урока		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	организовать и провести игру.	игры с бегом, прыжками, метаниями			
			В ходе урока	3. Текущий		<p><b>Регулятивные:</b> Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p> <p><b>Познавательные:</b> осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой</p>				
			В ходе урока	4. Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.					
		ОРУ. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	В ходе урока	5. Текущий				<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				6. Текущий				<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

			Развитие скоростно-силовых способностей		7.Текущий	ситуации.Анализ игровой ситуации	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
					8.Текущий				
					9.Текущий				
					10.Текущий				
				В ходе урока	11.Текущий				
				В ходе урока	12.Текущий				
				В ходе	13.Текущий				

			место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	урока				подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	14.Текущий					
					15.Текущий					
					16.Текущий					
				В ходе урока	17.Текущий					
				В ходе	18.Текущий					



			способностей	урока						
<b>5</b>	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b>									
				В ходе урока	1.Текущий					
					2.Текущий					
				В ходе урока	3.Текущий					
				В ходе урока	4.Текущий					

			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	В ходе урока	5.Текущий	ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих <b>Познавательные:</b> осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбо			
				6.Текущий						
					7.Текущий					
					8.Текущий					
			Ловля и передача мяча	В ходе	9.Текущий		<b>Уметь</b> владеть			

			на месте в треугольниках . Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	урока				мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
					10.Текущий					
					11.Текущий					
					12.Текущий					
				В ходе	13.Текущий					

			на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка ». Развитие координацион ных способностей.	урока	й				мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол		
				В ходе урока	14.Текущи й						
				В ходе урока	15.Текущи й						
					16.Текущи й						
					17.Текущи й						

			. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		18.Текущий			передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
					19.Текущий					
					20.Текущий					
					21.Текущий					
			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя	В ходе урока	22.Текущий					

			от груди. ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координацион ных способностей							
			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя от груди. ОРУ. Игра «Мяч - соседу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координацион ных способностей	В ходе урока	23					
			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини- баскетбол. Развитие координацион ных	В ходе урока	24					

			способностей						
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>								
			Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	В ходе урока	1.Текущий			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км	
			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 70 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	В ходе урока	2.Текущий			Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабопересеченной местности до 1 км	
			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие	В ходе урока	3.Текущий				

			выносливости.			потребностей, ценностей и чувств.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	до 1 км		
			Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.		4.Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.			
			Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	В ходе урока	5.Текущий		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека <b><u>Познавательные:</u></b>	<b>Уметь</b> бегать в равномерно м темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 100 м, ходьба 70 м). Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	В ходе урока	6.Текущий		Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых	<b>Уметь</b> бегать в равномерно м темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		



			Кросс (1 км). Игра «Гуси-Лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	В ходе урока	7.Текущий		заданий и упражнений.	<b>Уметь</b> бегать в равномерно м темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченно й местности до 1 км		
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>									
			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	В ходе урока	1.Текущий			<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики		

			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	В ходе урока	2.Текущий	представлений о нравственных нормах.	владение специальной терминологией.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
				В ходе урока	3.Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<b>Регулятивные:</b>  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики		
			Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	В ходе урока	4.Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики		

97-99	Прыжки (3 часа)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	В ходе урока	1.Текущий	процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека <b><u>Познавательные:</u></b>  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги; прыгать в длину с места и с разбега		
				2.Текущий				
		Прыжок в высоту, с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	В ходе урока	3.Текущий		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега.		
			В ходе урока					

10 2	заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.					движения в метании; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.		
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	В ходе урока	2.Текущий			<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.		
	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на	В ходе урока	3.Текущий			<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность и на		

			дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств					заданное расстояние.		
--	--	--	---	--	--	--	--	----------------------	--	--

## Описание материально-технической базы

### 1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В.И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1998.
3. *Лях, В.И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч Ч.2.* - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011.- 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л.Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, Н.В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н.В. Школьникова, М.В. Тарасова. - М.: Издательство "Первое сентября", 2002.
7. *Ковалько, В.И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В.И. Ковалько. -М.: Вако, 2006.

### 2. Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- К уроку.ru. - Режим доступа: <http://k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
- Сеть творческих успехов. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru.- Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org.- Режим доступа: <http://pedsovet.org>

**3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Компьютер.

**4. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Комплекс навесного оборудования - мишень для метания.
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический .
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
11. Рулетка измерительная
12. Аптечка (демонстрационный экземпляр).