

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сортовская основная общеобразовательная школа

Согласовано:
Зам.директора по УВР
 (Попова О.Г.)
« 01 » декабря 2018 г.

Утверждено:
Директор МБОУ Сортовская оош
 (Кузьмина В.Г.)
Приказ № _____
От « _____ » декабря 2018 г.



**Рабочая учебная программа
по физической культуре для 3 класса
(наименование учебного предмета)**

уровень обучения: базовый, уровень образования: начальное общее

срок реализации: 1 год

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, образовательной программы начального общего образования, авторской программы В.И.Ляха для общеобраз.учрежд. – Москва: Просвещение, 2011.

Прошла экспертизу на заседании методического объединения протокол № _____
От « _____ » декабря 2018 г.

Учителем начальных классов

Деревянкина Л.А.

д.Сорты, 2018г.

Планируемые предметные результаты

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3.Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 17 ч.

Ходьба и бег 5ч

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств

Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей

Прыжки 5ч

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». -

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей

Метание мяча 7ч

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей

Кроссовая подготовка 7ч.

Бег по пересеченной местности

Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м/, ходьба -100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости

Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м/, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости

Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м/, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости

Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба - 80 м).Игра «На буксире». Развитие выносливости

Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости

Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости

Гимнастика 24ч

Акробатика.Строевые упражнения 8ч

ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами
Инструктаж по ТБ

ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»

ОРУ. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.

Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»

ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»

Строевые упражнения Упр. на гимнастич. Скамейке 8 ч

Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей

Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с гимнастической палкой.

ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».

Развитие силовых качеств

ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения».

Развитие силовых качеств

ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения».

Развитие силовых качеств

Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 8 ч

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств

ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств

ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств

Подвижные игры на основе баскетбола 18 ч

ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей

ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей

Подвижные игры 12ч

ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.

ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол

ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.

ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.

ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.

ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол

ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол

Легкая атлетика 4ч

Ходьба и бег 7 ч

Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.

Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей

Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.

Кроссовая подготовка 7часов

Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости

Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости

Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости

Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой».

Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»

Легкая атлетика . Гимнастика 13 ч

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.

Тройной прыжок с места.Игра «Волк во рву».

Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».

Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей

Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств

Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м) Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.

Обобщающий урок

Тематическое распределение часов

Календарно –
планирование по
культуре 3 класс –
Автор
Лях

№ п\п	Тема раздела	Кол-во часов
1	<u>Легкая атлетика</u>	17
2	<u>Кроссовая подготовка</u>	7
3	Гимнастика с элементами акробатики (24ч)	24
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
4	<u>Подвижные игры</u>	12
5	<u>Легкая атлетика</u>	4
6	Кроссовая подготовка	7
6	<u>Легкая атлетика. Гимнастика</u>	13

тематическое
физической
102 часа
программы И.

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Кол-во час.	Дата	
				план	факт
1.	<u>Лёгкая отлетика (17ч)</u> <u>Ходьба и бег(6ч)</u>	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		
2		Высокий старт.	1		
3		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1		
4		Старты из различных исходных положений.	1		
5		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1		
6		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1		
7	<u>Прыжки(5ч)</u>	Прыжок в длину с места.	1		

8		Прыжок в длину с места – тест.	1		
9		Прыжок в длину с разбега.	1		
10		Прыжок в длину с разбега.	1		
11		Прыжок в длину с разбега – учет.	1		
12	<u>Метание (6ч)</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
13		Метание мяча в вертикальную цель.	1		
14		Метание мяча с места на дальность.	1		
15		Метание мяча с разбега.	1		
16		Метание мяча с разбега.	1		
17		Метание мяча с разбега – учет.	1		
18	<u>Кроссовая подготовка(7ч)</u>	Бег в чередовании с ходьбой.	1		
19		Преодоление препятствий.	1		
20		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000м.	1		
21		Переменный бег	1		
22		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1		
23		Переменный бег	1		
24		Кросс 2000 метров – учет.	1		
25	<u>Гимнастика с элементами акробатики (24ч) <u>Акробатика (8ч)</u></u>	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1		
26		Акробатика. Строевые упражнения.	1		
27		Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1		
28		Акробатика. Строевые упражнения.	1		
29		Акробатика. Строевые упражнения.	1		
30		Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1		
31		Акробатика. Строевые упражнения.	1		
32		Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1		
33	<u>Равновесие. Висы. Строевые упражнения (5)</u>	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1		
34		Упражнение в равновесии Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1		
35		Упражнение в равновесии Висы. Строевые упражнения.	1		
36		Упражнение в равновесии. Висы. Строевые упражнения – учет.	1		

37		Упражнение в равновесии	1		
38	<u>Лазание и перелезание(6)</u>	Лазание и перелезание.	1		
39		Лазание и перелезание.	1		
40		Лазание по скамейке.	1		
41		Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1		
42		Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
43		Упражнения на гимнастической скамейке.			
44	<u>Опорный прыжок(5ч)</u>	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1		
45		Опорный прыжок в скок в упор.	1		
46		Опорный прыжок в скок в упор.	1		
47		Опорный прыжок в скок в упор и соскок взмахом рук.	1		
48		Опорный прыжок в скок в упор и соскок взмахом рук – учет.	1		
49	Подвижные игры с элементами баскетбола (18ч)	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1		
50		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1		
51		Ловля и передача мяча на месте.	1		
52		Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1		
53		Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1		
54		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		
55		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1		
56		Ведение мяча в движении.	1		
57		Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1		
58		Бросок мяча на места.	1		
59		Бросок мяча с шагом.	1		
60		Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1		
61		Бросок мяча в кольцо.	1		
62		Бросок мяча в кольцо.	1		
63		Бросок мяча в кольцо – учет.	1		
64		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
65		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		

66		Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1		
67	Подвижные игры (12ч) <u>Подвижные игры(6ч)</u>	Подвижные игры.	1		
68		Подвижные игры.	1		
69		Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1		
70		Подвижные игры.	1		
71		Подвижные игры.	1		
72		Подвижные игры.	1		
73	<u>Подвижные игры с элементами волейбола(6ч)</u>	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1		
74		Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1		
75		Передача мяча сверху двумя руками	1		
76		Передача мяча сверху двумя руками	1		
77		Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1		
78		Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
79.	Лёгкая атлетика(4ч) <u>Прыжок в высоту с разбега(4ч)</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
80.		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
81.		Прыжок в высоту с разбега.	1		
82.		Прыжок в высоту с разбега – учет.	1		
83	Кроссовая подготовка (7ч)	Бег в чередовании с ходьбой.	1		
84.		Преодоление препятствий.	1		
85.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1		
86.		Переменный бег	1		
87.		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1		
88.		Переменный бег	1		
89.		Кросс 2000 метров – учет.	1		
90.	Лёгкая атлетика(13ч) <u>Ходьба и бе (4ч)</u>	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1		
91.		Старты из различных исходных положений.	1		

92.		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1		
93.		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1		
94.	<u>Метание (4)</u>	Метание мяча в вертикальную цель.	1		
95.		Метание мяча с места на дальность.	1		
96.		Метание мяча с разбега.	1		
97.		Метание мяча с разбега – учет.	1		
98.	<u>Прыжки(5ч)</u>	Прыжок в длину с места – тест.	1		
99.		Прыжок в длину с разбега.	1		
100.		Прыжок в длину с разбега.	1		
101.		Прыжок в длину с разбега – учет.	1		
102		Итоговый урок.	1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.

