

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013год.

Предметом обучения в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям,
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МОУ «СОШ с. Студёнка» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной

школе на изучение учебного предмета «Физическая культуры» в 3-м классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

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

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 класс (102 ч)**

### **1. Базовая часть:**

#### *Легкоатлетические упражнения (21 ч)*

- бег
- прыжки
- метания

#### *Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)*

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

#### *Лыжная подготовка (21ч)*

- скользящий шаг
- попеременный двушажный ход без полок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

#### *Подвижные игры (18ч)*

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

### **2. Вариативная часть:**

- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

### **Требования к качеству освоения программного материала**

#### ***В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать***

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты

зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

**КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	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, сек	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 метров мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Название раздела	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
	Базовая часть	78ч	102ч
	Основы знаний о физической культуре	-	-
	Подвижные игры	18ч	18ч
	Гимнастика с элементами акробатики	18ч	18ч
	Легкоатлетические упражнения	21ч	21ч
	Кроссовая подготовка	21ч	-
	Лыжная подготовка	-	21ч
	Вариативная часть	24ч	-
	Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.

### **Учебники**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2010
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2009
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2010
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2008

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты	
				Предметные результаты	УУД
<b>Легкая атлетика -21 час</b>					
1 (1)		<b>Инструктаж по технике безопасности по л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шагов . Бег 30м.</b>	Правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		<p><b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно <b>Выявляют</b> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> вариативные упражнения в ходьбе, беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p>
2 (2)		<b>Бег с изменением скорости и направления . Высокий и низкий старт.</b>	Техника выполнения беговых упражнений, осваивание ее самостоятельно	Устранение характерных ошибок в процессе освоения.	<p><b>Овладевают</b> правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно <b>Выявляют</b> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Применяют</b> вариативные упражнения в ходьбе, беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p>
3 (3)		<b>Ходьба и бег</b>	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
4 (4)		<b>Ходьба и бег</b>	Ходьба через несколько препятствий. Бег с	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения</p>

			<p>максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».</p> <p>Развитие ско-ростных способностей.</p> <p>Олимпийские игры: история возникновения</p>	<p>упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	<p>поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
5 (5)		<b>Ходьба и бег</b>	<p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».</p> <p>Развитие ско-ростных способностей.</p> <p>Олимпийские игры: история возникновения</p>	<p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
6 (6)		<b>Ходьба и бег</b>	<p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».</p> <p>Развитие ско-ростных способностей.</p> <p>Олимпийские игры: история возникновения</p>	<p>Разметка, препятствие, ускорение</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
7 (7)		<b>Ходьба и бег</b>	<p>Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».</p> <p>Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i></p>	<p>Разметка, препятствие, ускорение</p>	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Р.</b>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
8 (8)		<b>Зачет-бег-30м, челночный бег 3*10</b>			<p><b>Выполняют зачет-бег-30м, челночный бег 3*10</b></p>



9 (9)		<b>Прыжки в длину с места</b>	Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжок в длину с места.	<b>Описывают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно  <b>Выявляют</b> и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений, прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
10 (10)		<b>Прыжки в длину с разбега (разбег)</b>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.	<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений, прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств (прыгучести, скоростно-силовых, координационных способностей)
11 (11)		<b>Прыжки в длину с разбега (разбег)</b>	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		<b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
12 (12)		<b>Прыжки в длину с разбега (отталкивание)</b>	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		<b>П.</b> Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
13 (13)		<b>Зачет-прыжок в длину с места</b>			<b>Выполняют</b> зачет– прыжок в длину с места
14 (14)		<b>Метание</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. <b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
15 (15)		<b>Метание</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.

			расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях		<b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
16 (16)		<b>Метание</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
17 (17)		<b>Развитие выносливости и чередование ходьбы и бега</b>	Влияние бега на здоровье. Техника выполнения беговых упражнений.	Выполнение беговых упражнений.	<b>Изучают</b> влияние бега на здоровье. <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений , бега с преодолением препятствий <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств ( скоростных способностей, выносливости) <b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
18 (18)		<b>Переменный бег. Специальные беговые упражнения</b>	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Выполнение беговых упражнений	Техника выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений , бега с преодолением препятствий <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств ( скоростных способностей, выносливости) <b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
19 (19)		<b>Переменный бег. Развитие выносливости.</b>	Влияние бега на здоровье. Техника выполнения беговых упражнений.	Выполнение беговых упражнений.	<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений , бега с преодолением препятствий <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств ( скоростных способностей, выносливости)
20		<b>Равномерны</b>	Применяют беговые	Применение беговых	<b>Выбирают</b> индивидуальный режим

(20)		<b>й бег</b>	упражнения для развития физических качеств.	упражнений для развития физических качеств ( скоростных способностей, выносливости)	физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
21 (21)		<b>Бег с препятствиями</b>	Влияние бега на здоровье. Техника выполнения беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, бега с преодолением препятствий	<b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств ( скоростных способностей, выносливости) <b>Выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
<b>Гимнастика – 18 часов</b>					
22 (1)		<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии <b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.
23 (2)		<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
24 (3)		<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
25		<b>Акробатика.</b>	Выполнять команды:	«Шире шаг!», «Чаще	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды,

(4)		<b>Строевые упражнения</b>	«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	шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок, стойка.	акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
26 (5)		<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	Выполнять команды: «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	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
27 (6)		<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	Выполнять команды: «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	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	<b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>К.</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника <b>Р.</b> планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
28 (7)		<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
29 (8)		<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и

			ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей		условиями ее реализации.
30 (9)		<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
31 (10)		<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
32 (11)		<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
33 (12)		<b>Висы. Строевые упражнения</b>	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	<b>П.</b> Уметь выполнять висы, подтягивание в висе <b>К.</b> взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
34 (13)		<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну	Передвижение противходом. Гимнастический конь. Лазание.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач

			(высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		<b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
35 (14)		<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
36 (15)		<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
37 (16)		<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
38 (17)		<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с

			Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		учителем.
39 (18)		<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии</b>	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	<b>П.</b> Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок <b>К.</b> Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач <b>Р.</b> Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.
<b>Подвижные игры – 18 часов</b>					
40 (1)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
41 (2)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
42 (3)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
43 (4)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
44		<b>Подвижные</b>	ОРУ. Игры: «Пустое	Пройденные	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом,





			рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	качеств и подвижных игр.	<b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
52 (13)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
53 (14)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
54 (15)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
55 (16)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
56 (17)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
57 (18)		<b>Подвижные игры</b>	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<b>П.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <b>К.</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Р.</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.
<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>					
58		<b>Вводный.</b>	Значение лыжной	Лыжи, лыжные	<b>П.</b> Уметь правильно передвигаться на лыжах.

(1)		<b>Значение лыжной подготовки.</b>	подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	<b>К.</b> Управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Р.</b> Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности
59 (2)		<b>Скользкий шаг</b>	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	Скользкий шаг	<b>П.</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <b>К.</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60 (3)		<b>Скользкий шаг</b>	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	Скользкий шаг	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> 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.
61 (4)		<b>Попеременный двухшажный ход</b>	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	Попеременный двухшажный ход	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
62 (5)		<b>Попеременный двухшажный ход</b>	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Попеременный двухшажный ход	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
63 (6)		<b>Попеременный двухшажный ход.</b>	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём	Попеременный двухшажный ход	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

			ступающим шагом.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
64 (7)		<b>Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.</b>	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом	<b>П.</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <b>К.</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
65 (8)		<b>Попеременный двухшажный ход.</b>	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
66 (9)		<b>Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.</b>	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
67 (10)		<b>Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.</b>	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
68 (11)		<b>Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.</b>	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

					деятельности.
69 (12)		<b>Попеременны й двухшажный ход.</b>	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
70 (13)		<b>Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.</b>	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> 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.
71 (14)		<b>Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.</b>	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> 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.
72 (15)		<b>Подъем и спуск на склоне</b>	Подъем и спуск на склоне		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> 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.
73 (16)		<b>Подъем и спуск на склоне</b>	Подъем и спуск на склоне		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> 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.

74 (17)	<b>Попеременный двухшажный ход.</b>	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
75 (18)	<b>Техника передвижения на лыжах.</b>	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
76 (19)	<b>Техника передвижения на лыжах.</b>	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
77 (20)	<b>Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.</b>	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
78 (21)	<b>Подъем и спуск на склоне</b>	Подъем и спуск на склоне		<b>П.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К.</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью

					выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <b>Р.</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
<b>Подвижные игры - 14 часов</b>					
79 (1)		<b>Подвижные игры. Техника безопасности при занятиях подвижным и играми</b>	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Мячи	<b>Овладевают</b> правилами техники безопасности во время занятий подвижными играми  <b>Применяют</b> правила подбора одежды на открытом воздухе  <b>Объясняют</b> пользу подвижных игр <b>Выбирают</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяются</b> на команды с помощью считалочек.
80 (2)		<b>Подвижные игры. Развитие быстроты.</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Мяч, мишень, кольцо	<b>Демонстрируют</b> подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания  <b>Применяют</b> игровые действия для развития физических качеств ( координации, скоростных способностей, выносливости)  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности  <b>Используют</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
81 (3)		<b>Подвижные игры. Развитие ловкости.</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Мяч	<b>Демонстрируют</b> подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания  <b>Применяют</b> игровые действия для развития физических качеств ( координации, скоростных способностей, выносливости)  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности  <b>Используют</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
82 (4)		<b>Подвижные игры. Развитие координации.</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, мяч, мишень	<b>Демонстрируют</b> подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания  <b>Применяют</b> игровые действия для развития физических качеств ( координации, скоростных способностей, выносливости)  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности  <b>Используют</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

83 (5)		<b>Подвижные игры. Развитие координации.</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>Демонстрируют</b> подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания  <b>Применяют</b> игровые действия для развития физических качеств ( координации, скоростных способностей, выносливости)  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности  <b>Используют</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
84 (6)		<b>Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча. Инструктаж по ТБ.</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>Изучают</b> правила игры в баскетбол  <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности во время занятий баскетболом  <b>Овладевают</b> терминологией, относящейся к баскетболу  <b>Осваивают технику</b> изучаемых игровых действий и приемов.
85 (7)		<b>Ловля и передача мяча в движении</b>	Ловля и передача мяча на месте в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>Демонстрируют</b> ловлю и передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах, тройках, четверках. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления, броски мяча по кольцу, расположенном на меньшем расстоянии от пола, подвижные игры на основе баскетбола
86 (8)		<b>Ведение мяча на месте и в движении</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
87 (9)		<b>Ведение мяча на месте и в движении</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
88 (10)		<b>Броски по кольцу из</b>	Ловля и передача мяча на месте в	Кольцо, щит, мишень	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе

		<b>различных и.п</b>	треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
89 (11)		<b>Баскетбол по упрощённым правилам</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>П.</b> Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол <b>К.</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
90 (12)		<b>Подвижные игры на основе волейбола Ловля и передача мяча. Инструктаж по ТБ</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>Изучают</b> правила игры в волейбол <b>Овладевают</b> правилами техники безопасности во время занятий, терминологией игры волейбол <b>Осваивают технику</b> изучаемых игровых действий и приемов
91 (13)		<b>Подвижная игра «пионербол» с элементами волейбола</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	<b>Демонстрируют</b> ловлю и передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах, тройках, четверках. <b>Применяют</b> игровые действия для развития физических качеств (координационных и кондиционных способностей) <b>Выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности <b>Используют</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
92 (14)		<b>Подвижная игра «пионербол» с элементами волейбола</b>	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок	Кольцо, щит, мишень	<b>Демонстрируют</b> ловлю и передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах, тройках, четверках. <b>Применяют</b> игровые действия для развития физических качеств (координационных и



			двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		кондиционных способностей)  <b>Выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности  <b>Используют</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
93 (1)		<b>Ходьба и бег</b>	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями.  Круговая эстафета.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
94 (2)		<b>Ходьба и бег</b>	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
95 (3)		<b>Ходьба и бег</b>	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
96		<b>Ходьба и бег</b>	Бег на результат	Бег на	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в

(4)		<b>бег</b>	30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	результат	ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м <b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; <b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
97 (5)		<b>Прыжки</b>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
98 (6)		<b>Прыжки</b>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
99 (7)		<b>Прыжки</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	<b>П.</b> Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>К.</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
100 (8)		<b>Метание мяча</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча.	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
101 (9)		<b>Метание мяча</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное	Метание малого мяча. Метание набивного	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе

			расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	мяча	с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
102 (10)		<b>Метание мяча</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	<b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений <b>К.</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. <b>Р.</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

## 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»,2011
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2009
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2010
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2011
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2012