

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

АНОО «Дом Знаний»

РАССМОТРЕНО

Зав кафедрой

СОГЛАСОВАНО

Зам дир по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Филинова Т.А

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

Бараева Н.А

Тагиров Х.Ю

Приказ №126/1
от «28» 08-2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1703825)

учебного предмета «Физическая культура»

1 – 4 классы

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу "Физическая культура" для 1-4 классов составлена на основе Примерной программы начального общего образования и следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт <http://минобрнауки.рф/documents/336>;
- Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г № 1897» № 1577;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/115);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебный план образовательного учреждения на 2018/2019 учебный год.

Место курса в учебном плане:

1 класс - 66 часов (33 учебные недели-по 2 часа в неделю)

2 класс-68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

3 класс-68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

4 класс-68 часов (34 учебные недели-по 2 часа в неделю)

Итого 270 часов за весь курс.

Сроки реализации программы 4 года.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (270 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ход.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например,: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Лёгкая 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 (1кг) 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое – планирование по физической культуре в 1 классе
на 2020-2021 учебный год

№	Название раздела	Количество ч
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	32
3	Подвижные игры	20
4	Кроссовая подготовка	13
Итого		66

Тематическое – планирование по физической культуре во 2 классе

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	18
2	Баскетбол	6
3	Гимнастика. Подвижные игры	24
4	Волейбол	6
5	Единоборство	2
6	Футбол	6
7	Легкая атлетика. Подвижные игры	6
Итого		68

Тематическое – планирование по физической культуре в 3 классе

№	Название раздела	Количество часов
----------	-------------------------	-------------------------

1	Легкая атлетика	14
2	Гимнастика	10
3	Подвижные игры	20
4	Подвижные игры на основе баскетбола	10
5	Легкая атлетика	14
Итого		68

Тематическое – планирование по физической культуре в 4 классе

№	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Подвижные игры	20
Итого		68

алендарно – тематическое планирование по физической культуре
(1 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.	1		
2	Ходьба и бег.	1		
3	Ходьба с различными положениями рук.	1		
4	Ходьба и бег. Бег 30 м.	1		
5	Строевая подготовка	1		
6	Строевая подготовка	1		
7	Развитие скоростных- координационных способностей.	1		
8	Бег с изменением направления	1		
9	Бег на короткие и длинные дистанции.	1		
10	Бег с изменением направления	1		
11	Бег на короткие и средние дистанции	1		
12	Бег с чередованием с ходьбой	1		
13	Комплекс О.Р.У. с мячами	1		
14	Челночный бег 3*5м, 3*10м.	1		
15	Совершенствование навыков бега.	1		
16	Метание малого теннисного мяча.	1		
17	Метание малого теннисного мяча.	1		
18	Бег с ускорением.	1		
19	Прыжки в длину с места	1		
20	Прыжки в длину с места	1		
21	Метание мяча с места в цель	1		
22	О.Р.У. с предметами	1		
23	О.Р.У. с набивными мячами.	1		
24	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
25	О.Р.У. с обручами	1		
26	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1		
27	Обучение перекатам в группировке	1		
28	Развитие выносливости.	1		

29	Игра «Два мороза».	1		
30	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		
31	Бег с изменением направления.	1		
32	Игра «третий лишний».	1		
33	Встречная эстафета.	1		
34	«Пустое место», «Белые медведи».	1		
35	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
36	«Прыжки по полосам».	1		
37	«Волк во рву».	1		
38	Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
39	Эстафеты с обручами.	1		
40	«Космонавты».	1		
41	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
42	Игра «К своим флажкам».	1		
43	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.	1		
44	Игра «Предал – садись».	1		
45	Игра «Зайцы в огороде».	1		
46	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».	1		
47	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.	1		
48	Игра «Салки - выручалки».	1		
49	Игра «Удочка прыжковая».	1		
50	Эстафета с баскетбольными мячами.	1		
51	Игра «Гуси - лебеди».	1		
52	Игра «Море волнуется раз».	1		
53	Игра «Два мороза»	1		
54	Чередование бега и ходьбы.	1		
55	Равномерный бег 2 мин.	1		
56	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		
57	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1		
58	Равномерный бег 2 мин.	1		
59	Игра "салки на марше".	1		
60	Игра «салки с мячом»	1		
61	Равномерный бег 3 мин.	1		

62	Игра "день и ночь".	1		
63	Равномерный бег 3 мин.	1		
64	Игра "на буксире".	1		
65	Игра «салки с мячом»	1		
66	Итоговый урок	1		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

(2 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	
1	Техника безопасности на уроках.	1		
2	Основные способы передвижения. Различные виды ходьбы	1		
3	Различные виды ходьбы с преодолением 2—3 препятствий	1		
4	Профилактика травматизма. Бег на результат 30 м	1		
5	Зарождение Олимпийских игр.	1		
6	Обычный бег, с изменением направления движения	1		
7	Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м	1		
8	Особенности физической культуры разных народов.	1		
9	Метание малого мяча с места на дальность	1		
10	Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи»,	1		
11	Метание малого мяча на заданное расстояние	1		
12	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		
13	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1		
14	Прыжки на одной и на двух ногах на месте	1		
15	Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка»	1		
16	Прыжки в длину с места	1		
17	Прыжки в длину с разбега	1		
18	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой	1		
19	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1		
20	Ведение мяча, в движении по прямой	1		

21	Броски двумя руками с места	1		
22	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	1		
23	Вырывание и выбивание мяча	1		
24	Ведение мяча в высокой стойке на месте	1		
25	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1		
26	Представления о физических упражнениях.	1		
27	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перекаты в группировке	1		
28	Что такое физическая нагрузка	1		
29	Перелезание через гимнастического коня	1		
30	Подвижные игры «Что изменилось?»	1		
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	1		
32	Режим дня и его планирование.	1		
33	Наклон вперед из положения сидя	1		
34	Шаг с прыжком; приставные шаги	1		
35	Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос»	1		
36	Шаг с прыжком; шаг галопа в сторону	1		
37	Закаливание и правила проведения процедур.	1		
38	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях	1		
39	Шаг с прыжком	1		
40	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг	1		
41	Подвижные игры	1		
42	Профилактика утомлений. Стойка на носках, на одной ноге	1		
43	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		
44	Подвижные игры «Невод» «Космонавты»	1		
45	Размыкание на вытянутые в сторону руки	1		
46	Шаг галопа в сторону	1		
47	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч»,	1		
48	Разучивание физминуток. Построение в шеренгу	1		
49	Подбрасывание мяча	1		
50	Передача мяча	1		
51	Прием мяча	1		

52	Передача мяча	1		
53	Подвижные игры с мячом	1		
54	Прием и передача мяча	1		
55	Стойки и передвижения в стойке	1		
56	Освобождение от захватов	1		
57	Удар по неподвижному мячу	1		
58	Удар по катящемуся мячу	1		
59	Остановка мяча	1		
60	Ведение мяча	1		
61	Остановка мяча	1		
62	Подвижные игры с мячом	1		
63	Метание малого мяча с места на дальность	1		
64	Подвижная игра. «Шишки-желуди-орехи»	1		
65	Метание малого мяча на заданное расстояние	1		
66	Подвижные игры. «Мышеловка», «Пустое место»	1		
67	Бег на результат 30 м	1		
68	Итоговый урок	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
(3 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			провед	план
1	Вводный урок	1		
2	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.	1		
3	Ходьба и бег. Высокий старт.	1		
4	Бег с высокого старта. Беговые упражнения.	1		
5	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	1		
6	Чередование ходьбы и бега.	1		
7	Равномерный бег.	1		
8	Челночный бег 3х10м	1		
9	Равномерный бег с изменением направления.	1		

10	Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин.	1		
11	Прыжок в длину с места.	1		
12	Прыжок в длину с места.	1		
13	Прыжок в длину с разбега.	1		
14	Прыжок в длину с разбега.	1		
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1		
16	Акробатика. Строевые упражнения	1		
17	Висы. Строевые упражнения	1		
18	Висы. Строевые упражнения	1		
19	Висы. Строевые упражнения	1		
20	Лазание. Упражнения в равновесии	1		
21	Опорный прыжок. Лазание.	1		
22	Лазание. Упражнения в равновесии	1		
23	Лазание. Упражнения в равновесии	1		
24	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1		
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры.	1		
26	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	1		
27	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1		
28	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»	1		
29	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»	1		
30	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1		
31	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1		
32	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1		
33	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий»	1		
34	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»	1		
35	Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек»	1		
36	Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди»	1		
37	Подвижные игры Мельница», «Красная шапочка»	1		
38	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки»	1		
39	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки»	1		
40	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты»	1		

41	Подвижные игры «Фигуры», «Стая»	1		
42	Подвижные игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов»	1		
43	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров»	1		
44	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	1		
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.	1		
46	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».	1		
47	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1		
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1		
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».	1		
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1		
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1		
53	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1		
54	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1		
55	Челночный бег 3х10м	1		
56	Бег с ускорением 20м, 30м, 60м	1		
57	Равномерный бег 5 мин	1		
58	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1		
59	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1		
60	Прыжок в длину с места.	1		
61	Прыжок в длину с разбега	1		
62	Прыжок в длину с разбега	1		
63	Метание малого мяча в цель	1		
64	Метание набивного мяча.	1		
65	Метание набивного мяча на дальность.	1		
66	Метание малого мяча в цель	1		
67	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.	1		
68	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
(4 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Д
			пров план
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.	1	
2	О.Р.У. на развитие физических качеств	1	
3	Спортивная ходьба и бег	1	
4	Бег 60 м. встречная эстафета	1	
5	Прыжки в длину с разбега	1	
6	Игра «Прыгуны»	1	
7	Игра «Воробьи вороны»	1	
8	Прыжок в высоту	1	
9	Техника метания мяча в цель	1	
10	Метание малого мяча в цель	1	
11	Метание малого мяча на дальность	1	
12	Развитие прыгучести	1	
13	Прыжки на скакалке	1	
14	Прыжок в длину с разбега	1	
15	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.	1	
16	Преодоление полосы препятствий	1	
17	Многоскоки. Подвижные игры.	1	
18	Развитие прыгучести	1	
19	Многоскоки. Подвижные игры.	1	
20	Переменный бег в чередовании с ходьбой	1	
21	Игра «Салки с мячами»	1	
22	Смешанное передвижение	1	
23	Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»	1	

24	Бег в равномерном темпе 1 км.	1	
25	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
26	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
27	О.Р.У. в движении. Подвижные игры	1	
28	Строевой шаг	1	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.	1	
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
32	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам».	1	
33	Стойка на лопатках	1	
34	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».	1	
35	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
37	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.	1	
38	«Мост» из положения лежа на спине	1	
39	«Мост» из положения лежа на спине	1	
40	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».	1	
41	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	
42	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	
43	Акробатическая комбинация	1	
44	Акробатическая комбинация	1	
45	Акробатическая комбинация	1	
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
47	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»	1	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
49	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	
51	Броски в кольцо двумя руками от груди.	1	
52	Ведение мяча с изменением направления.	1	
53	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
54	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	

55	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»	1	
56	Игра « Перестрелка»	1	
57	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	
58	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
59	Игра «Вышибалы»	1	
60	Ловля и передача мяч в кругу	1	
61	Игра: «Мяч среднему»	1	
62	Эстафеты с мячами.	1	
63	Игра: «Мяч капитану»	1	
64	Игра: «Перестрелка»	1	
65	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	
66	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	
67	Эстафеты с обручами.	1	
68	Итоговый урок	1	

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры». 2
3. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.