


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 490 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
школы
Протокол № 1
от 31.08.2016

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:
 Н.Б.Александрова
Приказ № 346-0
от 31.08.2016



**Рабочая программа
по физической культуре
для базового уровня изучения физической культуры в начальной школе
4 класс
Срок реализации – 1 год**

Разработчик рабочей программы:

Егоров Михаил Александрович учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.
Год создания программы – 2016

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
кафедры «Развития»
Председатель МО М.А.Наливайко
Протокол № 1
от 29.08.2016

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
Т.Г.Маркова
30.08. 2016 год.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
2. Содержание тем учебного курса по физической культуре базовый уровень	4
3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре базовый уровень.	6
4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы... 7	
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура.....	10
6. Знания о физической культуре	12
7. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся базовый уровень.	14
8. Ресурсное обеспечение программ	20

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана на изучение предмета физическая культура в 4 классе на базовом уровне и составлена на основе следующих нормативных-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего образования по физической культуре, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 и изменений № 3 в СанПиН от 29.04.2015
4. Устав ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
5. Образовательная программа ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
6. Учебного плана ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
7. Годового календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год
8. Примерной программы по физической культуре: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.:Просвещение,2012)
9. Учебник Физическая культура 1-4 классы под редакцией В.И.Ляха Просвещение. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:
-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим

занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 4 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

2. Содержание тем учебного курса по физической культуре базовый уровень.

программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре (4 класс.)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IV
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением

расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5 Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6 Легкоатлетические упражнения.

. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре базовый уровень.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Оценки					
				Мальчики			Девочки		
				« 3 »	«4»	«5»	« 3 »	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м,с	4	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координатные	Челночный бег 3x10 м,с	4	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	4	130	140-160	185	120	140-155	175
4	Выносливость	6-минутный бег , м.	4	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя , см	4	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися ,кол-во раз(мальчики) На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз(девочки)	4	1	3-4	5	4	8-13	18

4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе начального общего 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.

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

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

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

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, 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 учётом 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 физкультурминуток 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, физкультурминуток, 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 приёмы 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 приёмы;

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 объёма);

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 упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами.

7. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся базовый уровень.

Этап обучения		4 класс			
Предмет		Физическая культура			
Учитель		Егоров М. А.			
№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Формы контроля	Дата проведения	
				По плану	Фактически
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег. ОРУ.	Текущая	Сентябрь	
2		Равномерный бег. Игра «Пятнашки».			
3		Равномерный бег (4 мин.). Игра «Третий лишний».			
4		Равномерный бег (4 мин.). Игра «Третий лишний».			
5		Бег с ускорением. Игра «Пустое место».			
6		Бег с ускорением. Игра «Пустое место».			
7		Метание малого мяча. Игра «Рыбаки и рыбки».			
8		Метание малого мяча. Игра «Рыбаки и рыбки».	тест		
9		Метание малого мяча. Игра «Рыбаки и рыбки».			
10		Челночный бег. Игра «вызов номеров».			
11		Челночный бег. Игра «вызов номеров».			
12		Прыжок с места. Эстафеты.			
13		Прыжок с места. Эстафеты.	тест	Октябрь	

14		Равномерный бег (4 мин.). Игра «Третий лишний».			
15		Равномерный бег (4 мин.). Игра «Третий лишний».			
16		Метание малого мяча в цель. Эстафеты.			
17		Метание малого мяча в цель. Эстафеты.			
18		Прыжок в длину с разбега. Игра «Пятнашки».			
19		Прыжок в длину с разбега. Игра «Пятнашки».			
20		Прыжок в длину с разбега. Игра «Пятнашки».			
21		Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».			
22		Бег с ускорением. Игра «К своим флажкам».			
23		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
24		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
25		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
26		Прыжок с места. Многоскоки. Игра «Пятнашки».	тест		
27		Прыжок с места. Многоскоки. Игра «Пятнашки».			
28	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещённое движение».		Ноябрь	
29		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Фигуры».			
30		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Фигуры».			
31		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Фигуры».	зачет		
32		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис стоя			

		и лёжа.			
33		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис стоя и лёжа.			
34		Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Кувырок вперёд.			
35		Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Кувырок вперёд.			
36		Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».			
37		Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».		Декабрь	
38		Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».			
39		Лазание по канату. Подтягивание в висе.			
40		Лазание по канату. Подтягивание в висе.			
41		Лазание по канату. Подтягивание в висе.	тест		
42		Элементы опорного прыжка. Игра «Запрещённое движение».			
43		Элементы опорного прыжка. Игра «Запрещённое движение».			
44		Элементы опорного прыжка. Игра «Запрещённое движение».	зачет		
45		Упражнения в равновесии (ходьба боком приставными шагами, перешагивания через предметы).			
46		Прыжки на скакалке. Подтягивания в висе.			
47		Прыжки на скакалке. Подтягивания в висе.			
48		Эстафеты с элементами гимнастики.			
49	Спортивные	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении.		Январь	

	игры				
50		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.			
51		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.			
52		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.			
53		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.			
54		Ловля и передача мяча на месте одной рукой от плеча. Броски в цель.			
55		Ловля и передача мяча на месте одной рукой от плеча. Броски в цель.			
56		Ловля и передача мяча на месте одной рукой от плеча. Броски в цель.	зачет		
57		Ведение мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».			
58		Ведение мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».		Февраль	
59		Ведение мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».			
60		Ведение мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».			
61		Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель.	зачет		
62		Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель.			
63		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «гонка мячей по кругу».			
64		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «гонка мячей по кругу».			
65		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «гонка мячей по кругу».			

66		Броски мяча в цель. Эстафеты.			
67		Броски мяча в цель. Эстафеты.			
68		Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «мяч в корзину».			
69		Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «мяч в корзину».			
70		Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «мяч в корзину».	зачет	Март	
71		Ведение и передача мяча. Ига «Передал, садись».			
72		Ведение и передача мяча. Ига «Передал, садись».			
73		Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч соседу».			
74		Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч соседу».			
75		Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч соседу».			
76		Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка».			
77		Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка».			
78		Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка».			
79	Легкая атлетика	Элементы техники прыжка в высоту. Игра «Удочка».		Апрель	
80		Элементы техники прыжка в высоту. Игра «Вызов номеров».			
81		Элементы техники прыжка в высоту. Игра «Удочка».			
82		Метание малого мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит».			
83		Метание малого мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит».			
84		Метание малого мяча в цель. Игра			

		«Кто дальше бросит».			
85		Челночный бег 3x10 метров. Игра «Вызов номера»	тест		
86		Челночный бег 3x10 метров. Игра «Вызов номера»			
87		Прыжок с места. Многоскоки. Игра «Удочка».			
88		Прыжок с места. Многоскоки. Игра «Удочка».	тест		
89		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
90		Метание набивного мяча. Эстафеты.			
91		Равномерный бег (4 мин.). Бег с ускорением.		Май	
92		Равномерный бег (5 - 6 мин.). Бег с ускорением.			
93		Равномерный бег (5 - 6 мин.). Прыжки через малое препятствие.			
94		Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Эстафеты.			
95		Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Эстафеты.			
96		Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Эстафеты.			
97		Метание малого мяча на дальность. Игра «Пятнашки».			
98		Метание малого мяча на дальность. Игра «Пятнашки».			
99		Низкий старт. Бег 30 метров. Эстафеты.			
100		Низкий старт. Бег 30 метров. Эстафеты.	тест		
101		Эстафеты с предметами. Подвижные игры.			
102		Эстафеты с предметами. Подвижные игры.			

8. Ресурсное обеспечение программ

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.
- М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
10. Учебник Физическая культура 1-4 класс под редакцией В.И.Ляха.Просвещение 2014.

