

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 30.08.2016

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы:  
Н.Б.Александрова  
Приказ № 396-0  
от 30.08.2016



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для базового уровня изучения физической культуры в начальной школе  
1 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. ....	6
4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы. ....	7
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура .....	10
6. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся(базовый уровень) .....	12
7. Ресурсное обеспечение программы.....	17

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана на изучение предмета физическая культура в 1 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 М.: 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 1 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.

В 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 усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 классы)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	<b>Базовая часть</b>	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	22
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
	Итого	99

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

##### 1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека .Строение тела человека и его положение в пространстве.Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

##### 1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

##### 1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

##### 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.

. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях..

### 3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается 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	1	7,5 и более	6,2-7,3	5,6 и менее	7,6 и более	6,4-7,5	5,8 и менее
2	Координатные	Челночный бег 3x10 м,с	1	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	1	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
4	Выносливость	6-минутный бег , м.	1	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя , см	1	1	3-5	9 и более	2	6-9	11,5 и более
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса ,кол-во раз(мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	1	1	2-3	4 и более	2	4-8	12 и более

#### 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. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся(базовый уровень)

Этап обучения	1 класс				
Предмет	Физическая культура				
Учитель	Егоров М. А.				
№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Формы контроля	Даты проведения	
				По плану	Фактически
1	Основы легкоатлетических упражнений, подвижные игры	Правила поведения на уроках. Ходьба под счёт. Обычный бег.		Сентябрь	
2		Обычный бег. Ходьба под счёт. Подвижная игра «Вызов номера».			
3		Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением.			
4		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд.			
5		Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Зайцы в огороде».			
6		Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.			
7		Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».			
8		Техника равномерного бега. Подвижная игра «Пятнашки».			
9		Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки».			
10		Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».			
11		Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».			
12		Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».			
13		Равномерный бег (до 5 минут). Подвижная игра «Третий лишний».		Октябрь	
14		Равномерный бег (до 5 минут). Подвижная игра «Третий лишний».			
15		Прыжки на скакалке.			

		Подвижная игра «Запретное движение».			
16		Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Запретное движение».			
17		Многоскоки. Подвижная игра «Вызов номера».			
18		Многоскоки. Подвижная игра «Вызов номера».			
19		Челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний».			
20		Челночный бег. Эстафеты с предметами.			
21		Челночный бег. Подвижные игры.			
22		Метание мяча в цель.			
23		Метание мяча в цель. Подвижная игра «Пятнашки».			
24		Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номера».			
25		Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами.			
26		Развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси – лебеди».			
27		Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Запретное движение».			
28	Основы гимнастических упражнений	Правила поведения в гимнастическом зале. Построение, повороты на месте.		Ноябрь	
29		Группировка, перекаты в группировке.			
30		Группировка, перекаты в группировке. Подвижная игра «Пройти бесшумно».			
31		Построение в колонну по одному. Группировка.			
32		Построение в шеренгу. Перекаты в группировке.			
33		Построение в круг. Перекаты в группировке.			
34		Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручем.			
35		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			
36		Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической			

		скамейке.			
37		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перешагивание через мячи.		Декабрь	
38		Повороты направо, налево. Лазание по гимнастической стенке.			
39		Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».			
40		Перелезание через коня. Игра «День и ночь».			
41		Лазание по канату. Игра «Фигуры».			
42		Лазание по канату. Игра «Три движения».			
43		Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке.			
44		Подтягивания на низкой перекладине.			
45		Элементы опорного прыжка.			
46		Элементы опорного прыжка.			
47		Упоры и висы. Эстафеты.			
48		Упоры и висы. Эстафеты.			
49	Школа мяча, подвижные игры	Упражнения с набивным мячом.		Январь	
50		Упражнения с набивным мячом.			
51		Упражнения с волейбольными мячами. Игра «Передал, садись».			
52		Упражнения с волейбольными мячами. Игра «Передал, садись».			
53		Переброски волейбольного мяча через низкую сетку. Игра «Волк во рву».			
54		Упражнения с волейбольными мячами. Игра «Пятнашки».			
55		Упражнения с волейбольными мячами. Игра «Пятнашки».			
56		Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит».			
57		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.			
58		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		Февраль	
59		Бросок мяча от груди. Игра			

		«Передача мячей в колоннах».			
60		Бросок мяча от груди. Игра «Передача мячей в колоннах».			
61		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.			
62		Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».			
63		Передача мяча от груди двумя руками. Игра «Гонка мячей по кругу».			
64		Ведение мяча на месте.			
65		Ведение мяча на месте. Игра «Передал, садись».			
66		Техника ведения мяча на месте с последующей передачей.			
67		Техника ведения мяча на месте с последующей передачей.		Март	
68		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.			
69		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте.			
70		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
71		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.			
72		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.			
73		Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч».			
74		Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».			
75		Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».			
76	Основы легкоатлетических упражнений	Элементы техники прыжка в высоту. Челночный бег.		Апрель	
77		Элементы техники прыжка в высоту. Игра «Вызов номеров».			
78		Элементы техники прыжка в высоту. Прыжки через качающуюся скакалку.			
79		Прыжки через качающуюся скакалку. Многоскоки.			
80		Прыжок в длину с места.			



		Подвижная игра «Кузнечики».			
81		Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».			
82		Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».			
83		Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Снайперы».			
84		Челночный бег 3х10 метров. Эстафеты с предметами.			
85		Челночный бег 3х10 метров. Эстафеты с предметами.			
86		Равномерный бег 3 минуты. Подвижная игра «Пятнашки».			
87		Равномерный бег 4 минуты. Игра «Третий лишний».			
88		Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Два мороза».		Май	
89		Метание набивного мяча из разных положений.			
90		Метание набивного мяча из разных положений.			
91		Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.			
92		Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.			
93		Метание мяча на дальность. Бег 30 метров.			
94		Метание мяча на дальность. Эстафеты.			
95		Кроссовая подготовка. Эстафеты.			
96		Кроссовая подготовка. Игра «Пятнашки».			
97		Бег 1000 м. Игра «Третий лишний».			
98		Эстафеты. Подвижная игра «День и ночь».			
99		Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номеров».			

## 7. Ресурсное обеспечение программы

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 г.