

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 20.08.17



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы:

*Н.Б.Александрова*

Приказ № 365-0

от 20.08.17

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

Разработчик рабочей программы:

Лихарева Софья Владимировна, учитель физической культуры 1 квалификационной категории

Год разработки программы – 2017год.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
кафедры «Развития»

Председатель МО

*М.А. Наливайко*

Протокол № 1

от 29.08.17г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР

*Т.Г. Маркова*

\_\_\_\_\_ 2017 года

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание тем учебного курса.....	4
3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре (4класс базовый уровень).....	6
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура	7
5. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.....	8
6. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.....	12
7. Ресурсное обеспечение программ.....	40

# 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 государственного образовательного стандарта начального общего образования, 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 2017-2018 учебный год
6. Учебного плана ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год
7. Годового календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 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, 2014 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.

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 (4классы)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4класс
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	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. Владение 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 безопаснос

**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.

### 3. Требования к уровню подготовки обучающихся 4класса по физической культуре.

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	170
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 виса ,кол-во раз(мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	4	1	3-4	5	4	8-13	18

#### **4. 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 её 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;

## Урок «Физическая культура»

<b>Формируемые УУД</b>	<b>Предметные действия</b>
<p>Формирование личностных универсальных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li> <li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>	<p>Освоение способов двигательной деятельности.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
<p>Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
<p>Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>



## 5. Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток 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 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, физкульт-минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

#### 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:

##### 1. 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в</li> </ul>	<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>

условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	--	--	--

#### 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. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С  
ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**4 КЛАСС (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ).**

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				По плану	По факту	
1	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Текущий	Сентябрь		
	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Текущий			

1	2	3	4	5	6		7
3	Ходьба и бег	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Текущий				
	Ходьба и бег	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств					
4	Ходьба и бег	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей					
5	Ходьба и бег	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	30 м: м.: 5,0–5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7– 6,0 с.; 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.				
6	Прыжки	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий				
	7	Прыжки		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей			

1	2	3	4	5	6	7
8	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий			
9	Метание мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий			
10	Метание мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий			
11	Метание мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)			
12	Бег длительны й	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
13	Бег длительный	Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		Октябрь		
14	Бег длительный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба –	Текущий			
15	Бег длительный	100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости				
16	Бег длительный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба –	Текущий			
17	Бег длительный	90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости				
18	Бег длительный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба –	Текущий			
19	Бег длительный	90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости				
20	Бег длительный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба –	Текущий			
21	Бег длительный	80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости				
22	Бег длительный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба –	Текущий			
23	Бег длительный	80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости				



1	2	3	4	5	6	7
24	Бег длительный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Текущий			
25						
26	Бег длительный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Текущий			
27						
	Бег длительный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Без учета времени			
28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Текущий	Ноябрь		
29	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Текущий			
30	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии					

1	2	3	4	5	6	7
31	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	Текущий			
32	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»				
33	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Выполнить комбинацию из разученных элементов			
34	Висы	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Текущий			
	Висы					
35	Висы	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Текущий			
36	Висы					
37	Висы	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
38	Висы	ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств		Декабрь		
39	Висы	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2			
40	Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий			
41	Опорный прыжок, лазание по канату					
42	Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий			
43	Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
44	Опорный прыжок, лазание по канату	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий			
45	Опорный прыжок, лазание по канату		Оценка техники лазания по канату			
Подвижные игры (18ч)	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий			
	46			Подвижные игры		
47	Подвижные игры	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий			
48	Подвижные игры			Январь		
49	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий			
50	Подвижные игры					
51	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	Текущий			
52						

8 Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
53	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых качеств				
54	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий			
55	Подвижные игры					
56	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Текущий			
57	Подвижные игры					
58	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Текущий			
59	Подвижные игры			Февраль		
60	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Текущий			
61	Подвижные игры					
62,63	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Текущий			
	Подвижные игры					

1	2	3	4	5	6	7
64	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий			
65	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий			
66	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Текущий			
67						
68	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Текущий			
69	Подвижные игры на основе баскетбола					
	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
70	Подвижные игры на основе баскетбола	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей		Март		
71	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	Текущий			
72	Подвижные игры на основе баскетбола	Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей				
73	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой.	Текущий			
74		Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие				
75	Подвижные игры на основе баскетбола	координационных способностей				
76	Подвижные игры на основе баскетбола		Текущий			
77	Подвижные игры на основе баскетбола			Апрель		
78	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	Текущий			
79	Подвижные игры на основе баскетбола	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
80	Подвижные игры на основе баскетбола	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
81	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий			
82	Подвижные игры на основе баскетбола					
83	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Пере-стрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий			
84	Подвижные игры на основе баскетбола					
85	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий			
	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий			



1	2	3	4	5	6	7
86	Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий			
87	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Текущий			
88	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Текущий			
89	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Текущий	Май		
90	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Текущий			
91	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
92	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Текущий			
93	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Текущий			
94	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Текущий			
95	Бег по пересеченной местности					
	Бег по пересеченной местности	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Без учета времени			
96	Бег и ходьба	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Текущий			
	Бег и ходьба	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
	Бег и ходьба	Развитие скоростных способностей				
	Бег и ходьба	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	30 м: м.: 5,0– 5,5– 6,0 с.; д.: 5,2– 5,7–6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.			
97	Прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Текущий			
	Прыжки					
98	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий			
99	Метание мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7
100 101	Метание мяча	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий			
102	Метание мяча	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)			

## **6. Ресурсное обеспечение программы.**

### **Литература для учителей.**

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. Лях, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкшина. - 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.

### **Литература для учащихся.**

10. Физическая культура 1-4 класс учебно – наглядное пособие для учащихся начальной школы.



