МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УСТЬ-КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено» **руководитель МО** **_____ Сидельникова Г.А.** **Протокол № от** **«____»_____201_ г.**	**«Согласовано»** **Зам.директора школы по** **УВР _____** **Цыренжапова Л. С.**	**«Утверждаю»** **Директор МБОУ** **«Усть-Кяхтинская СОШ»** **_____ Берсенева Н.Я.** **Приказ № _____ от** **«_____»_____ 201_ г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 4 класс

Овсянкин Сергей Николаевич

Усть Кяхта

201_

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы, при трёх учебных занятиях в неделю,начального образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

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 баскетболу.

Вариативная часть программы, связанная с региональными и национальными особенностями, разрабатывается специалистами республиканских, краевых и областных органов образования. Последовательность прохождения и конкретный материал вариативной части разрабатывает учитель, ориентируясь на структуру изложения базовой части и согласуется с директором школы при углубленном изучении вида спорта.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- - Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- -Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)
- - Приказа Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373»
- - Приказа Минобрнауки России от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373»
- - Примерной основной образовательной программы ОУ, Москва «Просвещение» 2012;
- - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2014-2015 учебный год.

- - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г.№ 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. 751;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 30 августа 2010 года. №889
- Устава школы

Программа адресована: ученикам 4 класса МБОУ «Усть-Кяхтинская СОШ»

Целью и задачи образовательной программы школы реализация основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи реализации ООП НОО:

- Обеспечить регулирование различных аспектов освоения метапредметных умений, т.е. способов деятельности, применимых в рамках, как образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.
- Обеспечить воспитание, социально-педагогическую поддержку становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.
- Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье и безопасность обучающихся, обеспечить их эмоциональное благополучие.
- Создать систему психолого-педагогического сопровождения детей «группы риска»

Концепция (основная идея) программы направлена на разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся (координации движений, скорости, силы, выносливости, гибкости), а также двигательных умений и навыков. Особенно полезна эта программа не только для того чтобы повысить двигательную (физическую) подготовленность учащихся, но и научить их самостоятельно тренировать недостающие или слаборазвитые двигательные способности. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Обоснованность(актуальность, новизна, значимость): Особенностью программы является то, что она включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Программный материал уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого учащегося.

Область предмета: здоровье

Цель рабочей программы

Создание благоприятных условий для полноценного интеллектуального развития каждого ребенка на уровне, соответствующем его возрастным особенностям и возможностям, и обеспечение необходимой и достаточной математической подготовки ученика для дальнейшего обучения. Реализация в процессе обучения первой цели связана, прежде всего, с организацией работы по развитию мышления ребенка, формированием его творческой деятельности.

Задачи программы:

- дать представление о практической реализации компонентов государственного образовательного стандарта при изучении русского языка
- конкретно определить содержание, объём, порядок изучения русского языка с учётом целей, задач и особенностей учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения и контингента обучающихся

Сроки реализации программы: 1 год.

Цель учебного предмета:

• Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

• Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место и роль курса в обучении:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного процесса:

- **словесный** - передача информации - объяснение нового материала, требований, рассказ, распоряжения, команды);
- **демонстрационный** - использование карточек, презентаций, буклетов, фильмов, показ, способствуют развитию наглядно – образного мышления, повышает интерес к изучению, повышает работоспособность учащихся и положительно влияет на эмоциональную сферу деятельности;
- **практический** - способствует совершенствованию полученных знаний, обеспечивает закрепление материала, способствует применению теории и практики.

Главное требование методов обучения - это их комплексное применение с учетом задач обучения на данном этапе учебного процесса, содержанием учебного материала, а также возможностей класса. В результате применения комплексного метода обучения теоретические знания применяются учащимися в практических заданиях, что позволяет им улучшить технику выполнения и повысить качество работы на уроке.

Методы организации урока:

1.*Фронтальный* – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения).

2. *Поточный* - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег.).

3. *Посменный* – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

4. *Индивидуальный* – используются в учетных уроках.

5. *Групповой*- каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Методы организации урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

На уроке применяются:

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- дыхательные упражнения;

- оздоровительный бег и др.

Логические связи предмета физическая культура с другими предметами. Межпредметные связи на уроке, это способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, природоведение, математика.

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

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.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Национально-региональный компонент

Физкультура - это органичная часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей. Физкультура играет важнейшую роль в совершенствовании умственной готовности человека к обучению и профессиональной деятельности. («Теория и практика физ.культуры», 2009г. (Галимов Г.Я. «Валеология»).

Существуют разнообразные и эффективные народные системы духовно-физического самосовершенствования, бурятские виды единоборства (национальная борьба, стрельба из лука) народные игры и т.д.

Национальные виды спорта, игры и развлечения применяются в разделах подвижных игр, развития двигательных навыков в виде танцевальных, подготовительных упражнений. Во время уроков, в комплексе гимнастики на удлиненных переменах, во внеклассных занятиях и мероприятиях.

В школе реализуется программа отдыха и оздоровления в малые каникулы: походы, досуговые программы на свежем воздухе в период новогодних, рождественских праздников, Сагаалгана, Масленицы, Сурхарбана и т.п.

Национально-региональный компонент программного материала является базой для создания особой среды, в которой происходит психологическое погружение ребенка в мир народной культуры, позволяющий формировать чувство любви и уважения к родной стране.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ДЛЯ 4 КЛАССА

1. Основные знания о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
1.1.Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения. Напряжения и расслабления 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.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физическое качество и их связь с физическим развитием. Комплексные упражнения на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирования в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнения, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.(42 ч.)

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.(18 ч.)

1-4 классы. 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.(42 ч.)

1-2 классы. Понятия короткой дистанции, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «старт!», «финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся в 1 - 4 классах

***Учащиеся должны знать*:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь*:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать

основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого стартас опорой на руку, сек	6.5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в висе, количество раз	130 5	125 4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3×10 м/с	11,0	11.5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Возможные виды самостоятельной работы учащихся:

• планирование занятий физическими упражнениями
режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкам
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности	Формы контроля
1	**Базовая часть**	**78**		
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	21	Ходьба и бег (9ч) Прыжки (6ч) Метание мяча (6ч)	Фронтальный Поточный Индивидуальный Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный
1.3	Кроссовая подготовка	21	Бег по пересеченной местности (21ч)	Фронтальный Индивидуальный
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии (6ч) Висы. (6ч) Опорный прыжок лазание (6ч)	Фронтальный Групповой Индивидуальный Поточный Посменный Индивидуальный Фронтальный Групповой Индивидуальный
1.5	Подвижные игры	18	Подвижные игры (18ч)	Фронтальный Индивидуальный Групповой
2	**Вариативная часть**	**24**		
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)	Фронтальный Групповой Индивидуальный
2.2	Итого	102		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Даты проведения		Учебно-наглядные пособия, тех.средства, ЦОР	Примечание
			По плану	По факту		
1	**Легкая атлетика:**	**11 часов**			**Журнал по ТБ**	
1.1	***Ходьба и бег***	***5 часов***				
1	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.	1			Свисток, секундомер	
2	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.	1			Свисток, секундомер	
3	Бег на скорость *(30,60 м)*. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			Свисток, секундомер	
4	Бег на скорость *(30,60 м)*. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			Свисток, секундомер	
5	Бег на результат *(30,60* Игра «Невод».Развитие стей.	1			Свисток, секундомер	
1.2	***Прыжки***	***3 часа***				
6	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.	1			Свисток, прыжковая яма.	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Свисток, прыжковая яма.	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Свисток, прыжковая яма.	

1.3	***Метание мяча***	***3 часа***				
9	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.	1			Свисток, мячи для метания	
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Свисток, мячи для метания	
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Свисток, мячи для метания	
2	***Кроссовая подготовка:***	***14 часов***			***Журнал по ТБ***	
2.1	***Бег по пересеченной местности.***	***14 часов***				
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 100м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 100м. Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
14	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 100м. Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
15	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 90м, ходьба – 90м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
16	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 90м, ходьба – 90м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
17	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 90м, ходьба – 90м. Игра «караси и щука». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
18	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 90м, ходьба – 90м. Игра «караси и щука». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
19	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	

20	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	

21	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
22	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
23	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
24	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «Наступление». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
25	Кросс 1км по пересеченной местности. Игра «Наступление».	1			Свисток, секундомер	
3	***Гимнастика:***	***18 часов***			**Журнал по ТБ**	
3.1	***Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.***	***6 часов***				
26	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1			Свисток, гим.маты	
27	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	1			Свисток, гим.маты,	
28	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	1			свисток гим.маты	
29	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	1			Свисток, гим.маты,	

30	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	1			свисток гим.маты	
31	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	1			Свисток, гим.маты,	
3.2	***Висы.***	***6 часов***				
32	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
33	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
34	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
35	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
36	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
37	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
3.3	***Опорный прыжок.***	***6 часов***				
38	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Ига «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
39	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Ига «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	
40	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, гим.скамейки	

41	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.	1			Свисток, гим.скамейки	
42	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.	1			Свисток, гим.скамейки	
43	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.	1			Свисток, гим.скамейки	
4	***Подвижные игры:***	***18 чесов***			**Журнал по ТБ**	
4.1	***Подвижные игры.***	***18 часов***				
44	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
45	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			свисток	
46	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
47	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
48	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
49	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
50	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
51	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
52	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
53	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			свисток	
54	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	
55	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	

56	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	
57	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	
58	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	
59	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	
60	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	
61	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1			свисток	
4.2	***Подвижные игры на основе баскетбола***	***24часа***				
62	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.	1			б/б мячи, свисток	
63	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.	1			б/б мячи, свисток	
64	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.	1			б/б мячи, свисток	
65	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
66	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
67	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
68	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)*рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	

69	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)*рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
70	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
71	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
73	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
75	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
76	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
78	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1			б/б мячи, свисток	
79	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	1			б/б мячи, свисток	
80	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	1			б/б мячи, свисток	
81	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	1			б/б мячи, свисток	

82	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	1			б/б мячи, свисток	
83	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	1			б/б мячи, свисток	
84	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	1			б/б мячи, свисток	
85	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			б/б мячи, свисток	
5	Кроссовая подготовка:	7 часов			Инструктаж по ТБ	
5.1	Бег по пересеченной местности	7часов				
86	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 100м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
87	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 100м. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
88	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 80м, ходьба – 100м. Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
89	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 90м, ходьба – 90м. Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
90	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
91	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы бег – 100м, ходьба – 80м. Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
92	Кросс 1км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1			Свисток, секундомер	
6	Легкая атлетика	10 часов			Инструктаж по ТБ	

6.1	Ходьба и бег	4 часа				
93	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1			Свисток, секундомер.	
94	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1			Свисток, секундомер.	
95	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1			Свисток, секундомер.	
96	Бег на результат (30,60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1			Свисток, секундомер.	
6.2	Прыжки.	3часа				
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Свисток, прыжковая яма.	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Свисток, прыжковая яма.	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Свисток, прыжковая яма.	
6.3	Метание мяча.	3 часа				
100	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	1			Свисток, мячи для метания.	
101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	1			Свисток, мячи для метания.	
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, мячи для метания.	

Учебно-методическое обеспечение.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Авторы:М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 1 - 4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 13-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

3. Спортивный инвентарь

Список литературы.

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 классы/ 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. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов: пособие для учителя/под ред. В.И. Ляха, Г.Б Мейксона. – М.: Просвещение, 1998.112 с.