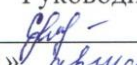


Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Демушкинская средняя школа»

Согласовано: Руководитель филиала  Г.В.Савина « 30 » августа 20 19 г.	«Утверждаю» Директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова/ приказ № 223 от 30 августа 20 19 г.
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

Учитель: Руденко Наталья Ивановна, 1 квалификационной категории

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Количество часов: в неделю 2, за год 68ч.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» 1-4 класса разработана на основе ФГОС начального общего образования по математике, с учетом авторскими программами и основными положениями художественно-педагогической концепции -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012); Учебники для учащихся 1- 4кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2012

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2019-2020 учебный год и рассчитана на 2 часа в неделю, что составляет 68 учебных часа в год.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утверждённым приказом по «МКОУ Демушкинская СШ» от 31. 05.2019 г. №137 в списке учебников, используемых в 2019-2020 учебном году:

- -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);
- Учебники для учащихся 1- 4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2012

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности класса: общеобразовательный.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю, всего 270 ч на преподавание учебного предмета.

Используемый учебно-методический комплект:

- -Комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);
- Учебники для учащихся 1- 4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2012
- **Формы контроля:** текущий, индивидуальный, фронтальный, контрольный опрос.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- **иметь представление:**
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **учащиеся научатся**
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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 1 – 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

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 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	В ходе урока		
2	Легкая атлетика	21	9	
3	Гимнастика с основами акробатики	17	6	
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	18	11	
5	Лыжная подготовка	12	1	
	Итого	68	27	

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Нормативы			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,30	5,00	5,30
		д	5,00	5,40	6,30
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	6	4	3
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м			
		д	18	15	10
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	28
		д	28	25	23
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	м	7,00	7,30	8,00
		д	7,30	8,00	8,30

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности в 4 классе

№ ур о- ка	Тема урока, <i>тип урока</i>				Дата проведения		Кол-во часов
					план	факт	
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный				03.09.		1
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный				05.		1
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный				10.		1
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный				12.		1
5	17.		1				
6	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки». Комбинирован				19.		1
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5 минут. Повторение метания мал. Мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели». Комбинированный				24.		1
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность.				26.		1

	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Комбинирован			
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете Комбинирован	01.10.		1
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный	03.		1
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный	15.		1
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	17.		1
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения, лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» Комбинированный	22.		1
14	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный	24.		1
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. Комбинированный	30.		1
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ноги на весу» Комбинированный			1
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» Комбинированный			1
18	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный			1
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	13.11.		1
20	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда» Комбинированный	15.11.		1
21	Совершенствование метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с			1

	песком. Комбинированный			
22	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный			1
23	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный			1
24	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный			1
25	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный			1
26	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный			1
27	Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный			1
28	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный			1
29	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	27.11		1
30	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	29.11		1
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	04.12		1
32	Совершенствование ходьбы по узкой рейке гам. Скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный	06.12		1
33	Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» Комбинированный	11.12.		1

34	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» Повторение пройденного материала	13.12.		1
35	Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползание «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	18.12		1
36	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный	20.12.		1
37	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» Комбинированный	25.12.		1
38	Развитие двигательных качеств По-средством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала	27.12.		
39	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. Комбинированный	10.01.		1
40	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» Повторение пройденного материала	15.01.		1
41	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» Комбинированный	17.01.		1
42	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью Комбинированный	22.01.		1
43	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Комбинированный	24.01.		1
44	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится» Комбинированный	29.01.		1
45	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км. Комбинированный	31.01.		1

46	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» Комбинированный	05.02.		1
47	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. В медленном темпе Комбинированный	07.02.		1
48	Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. Комбинированный	12.02.		1
49	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе Повторение пройденного материала	14.02.		1
50	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Комбинированный	26.02.		1
51	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и лов-Ли мяча. Игра «Вышибалы» Комбинированный	28.02.		1
52	Совершенствовавание передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки» Комбинированный	05.03.		1
53	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу» Зачет	07.03.		1
54	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» Зачет	12.		1
55	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный	14.		1
56	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Комбинированный	19.		1
57	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей» Зачет	21.		1
58	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» Комбинированный	26.		1
59	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол» Комбинированный	28.03.		1

60	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» <i>Комбинированный</i>	02.04.		1
61	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» <i>Комбинированный</i>	04.04.		1
62	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднятие туловища из положения, лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» <i>Комбинированный</i>	16.		1
63	Совершенствование бросков мал. Мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» <i>Комбинированный</i>	18.		1
64	Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. Мяча в цель. Игра на внимание «Угадай, кто ушел» <i>Комбинированный</i>	23,25		1
65	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» <i>Комбинированный</i>	30.04. ,07.05 ,14.05 16.05. .		1
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» <i>Комбинирован</i>	21,23, 28,30		1
67- 68	Резерв-2ч. Повторение.			2

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебники	Учебно-методические пособия	Медиаресурсы
1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г. 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.	1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012	