

Частное общеобразовательное учреждение дошкольного и полного среднего образования

«Школа индивидуального обучения «Шанс»

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДАЮ

Решением

Директор: _____ Н.И.Туренков

Педагогического совета

Приказ №25/18-О от 31.08.2018г.

Протокол №1 от 31.08.2018г.

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса

Срок реализации рабочей программы:

2018/19 учебный год.

Всего на учебный год: 102 часов

Из них:

Аудиторная нагрузка: 17 часов

Часы самостоятельной работы: 85 часов

Составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования (2010 года), примерной программы начального общего образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 г.

Учебник: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2014 г..

Составитель:

Учитель Демьянова Т.Н.

Санкт-Петербург

2018

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования (утверждённого приказом МО РФ от 05.03.2004г.-№1089);
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;
- Программ федерального компонента государственного стандарта основного общего образования
- Учебного плана школы.

Данная рабочая программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель курса

Школьное физическое воспитание является формированием 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и

творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет обязательной части учебного плана. В обязательной части учебного плана для общеобразовательных организаций, реализующих образовательную программу начального общего образования предусмотрено 102 часа для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе. В школе обучение организовано в заочной форме, поэтому учебная нагрузка распределена следующим образом: 17 часов аудиторной нагрузки и 85 часов самостоятельной работы. Тема самостоятельной работы обучающегося определена учителем в данной рабочей программе. Задание для самостоятельной работы выдает учитель и контролирует его выполнение.

Программа составлена с учетом корректировки в связи с государственными праздниками.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

Ценностные ориентиры

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика(21 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки (21 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры (18 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тематическое планирование учебного материала

№урока	Тема урока	Общая учебная нагрузка	
		Аудиторная нагрузка	Часы самостоятельной работы
1	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i> Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1	
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.		1
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.		1
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.		1

5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.		1
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.		1
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		1
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.		1
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.		1
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.		1
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.		1
12	Подвижные игры 18 часов. Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1	
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»		1
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.		1
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.		1

16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».		1
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».		1
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».		1
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета		1
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета		1
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета		1
22	«Пионербол» правила игры.		1
23	«Пионербол» правила игры.		1
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»		1
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»		1
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»		1
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»		1
28	Эстафеты с предметами.	1	

29	Эстафеты с предметами.		1
30	<i>Гимнастика 18 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	<i>1</i>	
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.		1
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.		1
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.		1
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.		1
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	<i>1</i>	
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.		1
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.		1
38	Вис. Эстафеты.	<i>1</i>	
39	Вис. Эстафеты.		1
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.		1
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.		1

42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	<i>1</i>	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.		1
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.		1
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		1
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		1
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.		1
48	<i>Лыжная подготовка 20часов.</i> Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	<i>1</i>	
49	Техника торможения «плугом».		1
50	Техника поворота переступанием с горы.		1
51	Попеременно двухшажный ход с палками.		1
52	Техника спуска, торможения.		1
53	Техника в подъем «елочкой».		1
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.		1
55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.		1

56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	<i>1</i>	
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		1
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		1
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		1
60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		1
61	Совершенствовать технику спуска и подъема.		1
62	Совершенствовать технику спуска и подъема.		1
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.		1
64	На скорость эстафеты с этапом до 150м.		1
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	<i>1</i>	
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.		1
67	Попеременно двухшажный ход.		1
68	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.		1

69	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	<i>1</i>	
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		1
71	Ведение мяча.	<i>1</i>	
72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».		1
73	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».		1
74	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».		1
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1
76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1
77	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.		1
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	<i>1</i>	3
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		

81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.		
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	<i>1</i>	6
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.		
86	Тактические действия в защите и нападении.		
87	Ловля и передача мяча в квадрате.		
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
90	Тактические действия в защите и нападении.		1
91	Тактические действия в защите и нападении.		1
92	Тактические действия в защите и нападении.		1
93	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	<i>1</i>	
94	Бег на скорость (30,60 м).	<i>1</i>	

95	Бег на скорость (30,60 м).		1
96	Бег на результат (30,60м).		1
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		1
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		1
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	<i>1</i>	
100	Метание малого мяча.		1
101	Метание набивного мяча.		1
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	<i>1</i>	
	Всего 102 часа	<i>17</i>	85

Домашнее задание по учебнику В. И. Лях 1-4 классы « Физическая культура» Москва « Просвещение» 2012г.

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	Стр.8-13	1-3

2	Современные олимпийские игры	Стр.13-18	4-6
3	Что такое физическая культура	Стр.18	7-8
4	Твой организм	Стр.19-24	9-17
5	Сердце и кровеносные сосуды	Стр.33-35	18
6	Органы чувств	Стр.35-45	19-24
7	Личная гигиена	Стр.45-50	25-28
8	Закаливание	Стр.50-54	29-32
9	Мозг и нервная система	Стр.54-58	33-36
10	Органы дыхания	Стр.58-63	37-40
11	Органы пищеварения	Стр.62-63	41-45
12	Пища и питательные вещества	Стр.63-66	46-49
13	Вода и питьевой режим	Стр.66-68	50-55
14	Тренировка ума и характера	Стр.68-75	56-66
15	Спортивная одежда и обувь	Стр.75-78	78-82
16	Самоконтроль	Стр.78-87	83-102
17	Первая помощь при травмах	Стр.87-91	67-78