Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Шайдуллина Э.Г./  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Якунина Н.Н./ | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «СОШ №7»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Латыпова Н.М./  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

в 4а классе

на 2012-2013 учебный год

учителя начальных классов

**Берниковой Натальи Николаевны**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, примерной программы по физической культуре (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич).

**Программа рассчитана на 102 часа, по учебному плану на обучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю) при 34-недельной нагрузке. Третий час используется на увеличение двигательной активности, развитие физических качеств обучающихся и внедрение современных систем физического воспитания. Всё содержание материала по стандарту включено в рабочую программу.**

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:**

-совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании и плавании;

-обучение физическим упражнениям их таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

-формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Общее кол-во часов |
| 1. | Легкая атлетика | 13 |
| 2. | Подвижные игры | 7 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 9 |
| 4. | Подвижные игры | 4 |
| 5. | Подвижные игры на основе волейбола | 6 |
| 6. | Подвижные игры | 3 |
| 7. | Гимнастика | 8 |
| 8. | Подвижные игры | 4 |
| 9. | Игры на основе баскетбола | 12 |
| 10. | Подвижные игры | 6 |
| 11. | Лыжная подготовка | 14 |
| 12. | Подвижные игры | 7 |
| 13. | Баскетбол | 6 |
| 14. | Подвижные | 3 |
|  | **всего** | **102** |

**Содержание тем учебного курса**

**Лёгкая атлетика, баскетбол**

Ходьба и бег. Высокий старт. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Строевые упражнения. Бег на 30м. Бег на 60м. Прыжки через скакалку. Бег на 100м. Броски теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Силовые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на выносливость. Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег – 3\*10м. Бег на 1000м. Передача мяча снизу. Передача мяча 2-мя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча в движении.

**Гимнастика, подвижные игры**

Кувырок назад-вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнение на брюшной пресс. Комплекс упражнений на развитие гибкости. ОРУ с большими мячами. Упражнение «мост». Упражнения в равновесии. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Игры: «Запрещённое движение»; -«Передал-садись».

**Лыжная подготовка, баскетбол**

Строевые упражнения. Скользяий шаг. Торможение плугом. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Стойка лыжника. Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой. Бег на выносливость. Ходьба по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник». Соревнования на дистанцию 1км. Ведения мяча. Броски набивного мяча из - за головы. Ведение мяча на скорость. Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Упражнение на брюшной пресс.

**Лёгкая атлетика, баскетбол**

ОРУ в движении. Метание малого мяча с разбега в цель. Прыжкам в высоту способом «ножницы». Бег с изменением направления. Круговая эстафета. Бег на выносливость. Бег с заданием. Штрафной бросок по кольцу с 3м. Ловля и передача мяча в движении. Передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Строевые упражнения. Челночный бег. Высокий старт. Линейная эстафета. Тестирование. Игра «Перестрелка». Игра « Внимание».

**Требования к уровню подготовки учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

-о способах и особенностях движений, передвижений;

-о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упрожнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

-о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

***Учащиеся должны уметь:***

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

**Общее количество часов на учебный год - 102**

**Общее количество учебных часов на I четвереть-27ч**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. | 1 | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. | 1нед. |  |  |
| 2. | Прыжок в длину с места. | 1 | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30, 60м. | 1нед. |  |  |
| 3. | **Д/А** «Встречная эстафета». | 1 | Понятия эстафета, старт, финиш | 1нед. |  |  |
| 4. | Прыжки в длину с места. | 1 | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | 2нед. |  |  |
| 5. | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | 1 | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | 2 нед. |  |  |
| 6. | **Д/А**  Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил. | 2 нед. |  |  |
| 7. | Метание теннисного мяча с места на дальность. | 1 | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | 3 нед. |  |  |
| 8. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании различными способами; метать мяч в цель; выполнять наклоны вперёд к ногам из положения сидя. | 3 нед. |  |  |
| 9. | **Д/А** Подвижная игра «Прыгающие воробышки». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил. | 3 нед. |  |  |
| 10. | Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 4 нед. |  |  |
| 11. | **Д/А** Игра «Салки на марше». Развитие  выносливости. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил. | 4 нед. |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | |
| 12. | Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 4 нед. |  |  |
| 13. | Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 5 нед. |  |  |
| 14. | Кросс 1 км по пересечённой местности. | 1 |  | 5 нед. |  |  |
| 15. | **Д/А** Игра «Салки на марше». Развитие  выносливости. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил. | 5 нед. |  |  |
| 16. | «Челночный бег 3\*10 м». | 1 | **Бегать** с макс. скоростью 3\*10 м. | 6 нед. |  |  |
| 17. | Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 6 нед. |  |  |
| 18. | **Д/А** Игра «Охотники и зайцы» | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 6 нед. |  |  |
| **Подвиж­ные игры на основе волейбола** | | | | | | |
| 19. | Стойка игрока. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача | 7 нед. |  |  |
| 20. | Перемещение в стойке. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача на расстоянии, | 7 нед |  |  |
| 21. | **Д/А** Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 7 нед. |  |  |
| 22. | Передача двумя руками сверху на месте | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача | 8 нед. |  |  |
| 23. | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача | 8 нед. |  |  |
| 24. | **Д/А** Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | **Уметь** играть в волейбол с соблюдением правил | 8 нед. |  |  |
| 25. | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача | 9 нед. |  |  |
| 26. | Приём мяча сверху двумя руками над собой. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача на расстоянии, | 9 нед. |  |  |
| 27. | **Д/А** Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | **Уметь** играть в волейбол с соблюдением правил | 9 нед. |  |  |
| **II четверть – 21ч** | | | | | | |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!»,«Равняйсь!» «Смирно!», «Вольно!». | 1 | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | 10 нед. |  |  |
| 2. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. | 1 | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения. | 10 нед. |  |  |
| 3. | **Д/А** Подвижная игра  « Посадка картофеля». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 10 нед. |  |  |
| 4. | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические и упражнения. | 11 нед. |  |  |
| 5. | Висы. Строевые упражнения. | 1 | **Уметь** выполнять строевые команды, висы и упоры. | 11 нед. |  |  |
| 6. | **Д/А** Подвижная игра  «Борьба за мяч». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 11 нед. |  |  |
| 7. | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | **Уметь** выполнять строевые команды, висы и упоры.  Соблюдать режим дня. | 12 нед. |  |  |
| 8. | Опорный прыжок. | 1 | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | 12 нед. |  |  |
| 9. | **Д/А** Подвижная игра «Белые медведи». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 12 нед. |  |  |
| 10. | Перелазание через препятствие. | 1 | **Уметь** лазать через препятствия | 13 нед. |  |  |
| 11. | Опорный прыжок на горку матов. | 1 | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | 13 нед. |  |  |
| 12. | **Д/А** Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Салки с мячом», «Овладей мячом». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 13 нед. |  |  |
| **Игры на основе баскетбола.** | | | | | | |
| 13. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | 14 нед. |  |  |
| 14. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | 14 нед. |  |  |
| 15. | **Д/А** Подвижная игра «Снайперы». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 14 нед. |  |  |
| 16. | Ведение мяча с изменением направления | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | 15 нед. |  |  |
| 17. | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | 15 нед. |  |  |
| 18. | **Д/А** Подвижные игры с мячом. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 15 нед. |  |  |
| 19. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | 16 нед. |  |  |
| 20. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  | 16 нед. |  |  |
| 21. | **Д/А** Игра в мини-баскетбол. | 1 | **Уметь** играть в баскетбол с соблюдением правил | 16 нед. |  |  |
| **III четверть – 30ч** | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | |
| 1. | **Инструктаж по технике безопасности.** Спуски в различных стойках. | 1 | **Знать** требования к одежде и обуви во время занятий. **Уметь** выполнять спуски в различных стойках. | 17 нед. |  |  |
| 2. | Передвижение с поворотами в движении. | 1 | **Уметь** выполнять спуски в различных стойках. | 17 нед. |  |  |
| 3. | **Д/А** Подвижная игра «Льдинка». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 17 нед. |  |  |
| 4. | Подъём на склон. | 1 | **Уметь** выполнять подъёмы на склон. | 18 нед. |  |  |
| 5. | Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой» | 1 | **Уметь** выполнять подъёмы на склон. | 18 нед. |  |  |
| 6. | **Д/А** Подвижная игра «Быстрый лыжник». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 18 нед. |  |  |
| 7. | Торможение «плугом». | 1 | **Уметь** выполнять торможение «плугом» и упором. | 19 нед. |  |  |
| 8. | Торможение упором. | 1 | **Уметь** выполнять торможение «плугом» и упором. | 19 нед. |  |  |
| 9. | **Д/А** Подвижная игра «Гонка за флажками» | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 19 нед. |  |  |
| 10. | Спуски и подъёмы. | 1 | **Уметь** выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | 20 нед. |  |  |
| 11. | Спуски в основной, средней, низкой стойке | 1 | **Уметь** выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | 20 нед. |  |  |
| 12. | **Д/А** Подвижная игра «За мной!». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 20 нед. |  |  |
| 13. | Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой» | 1 | **Уметь** выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | 21 нед. |  |  |
| 14. | Передвижение на лыжах. | 1 | **Уметь** выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | 21 нед. |  |  |
| 15. | **Д/А** Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение. | 1 | **Уметь** проходить на лыжах дистанцию до 2,5 км. | 21 нед. |  |  |
| 16. | Попеременно двухшажный ход с палками. | 1 | **Уметь** передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. | 22 нед. |  |  |
| 17. | Попеременно двухшажный ход без палок и с палками. | 1 | **Уметь** передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. | 22 нед. |  |  |
| 18. | **Д/А** Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 22 нед. |  |  |
| 19. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | **Уметь** передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным одношажным ходом. | 23 нед. |  |  |
| 20. | Передвижение по лыжне. | 1 | **Уметь** передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным одношажным ходом. | 23 нед. |  |  |
| 21. | **Д/А** Разучивание народных игр | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 23 нед. |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| 22. | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | 24 нед. |  |  |
| 23. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | 24 нед. |  |  |
| 24. | **Д/А** Эстафеты. Игра «Снайперы». | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | 24 нед. |  |  |
| 25. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | 25 нед. |  |  |
| 26. | Игра в мини-баскетбол. | 1 | **Уметь** играть в баскетбол с соблюдением правил | 25 нед. |  |  |
| 27. | **Д/А** Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 25 нед. |  |  |
| 28. | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | 26 нед. |  |  |
| 29. | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | 26 нед. |  |  |
| 30. | **Д/А** Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 26 нед. |  |  |
| **IV четверть - 24ч** | | | | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола.** | | | | | | |
| 1. | Ведение мяча в движении. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр. | 27 нед. |  |  |
| 2. | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр. | 27 нед. |  |  |
| 3. | **Д/А** Бросок мяча в кольцо. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр; играть в мини-баскетбол. | 27 нед. |  |  |
| 4. | Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр;  играть в мини-баскетбол. | 28 нед. |  |  |
| 5. | Ловля и передача мяча. | 1 | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр. | 28 нед. |  |  |
| 6. | **Д/А** Веде­ние на месте. Броски в цель | 1 | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр. | 28 нед. |  |  |
| 7. | Веде­ние на месте. Броски в цель | 1 | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр. | 29 нед. |  |  |
| 8. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр. | 29 нед. |  |  |
| 9. | **Д/А** Игра «Попади в обруч», «Передал - садись». | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 29 нед. |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | |
| 10. | Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 30 нед. |  |  |
| 11. | **Д/А** Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 30 нед. |  |  |
| 12. | Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 30 нед. |  |  |
| 13. | Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 31нед. |  |  |
| 14. | Кросс 1 км | 1 | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | 31 нед. |  |  |
| 15. | **Д/А** Татарские народные игры. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 31 нед. |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | |
| 16. | Бег с максимальной скоростью 30 м. | 1 | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью. | 32 нед. |  |  |
| 17. | Бег по пересечённой местности. | 1 | Уметь чередовать бег и ходьбу, пробегать в равномерном темпе до 1 км. | 32 нед. |  |  |
| 18. | **Д/А** Чередование бега и ходьбы. Игры подвижные. | 1 | Уметь чередовать бег и ходьбу, пробегать в равномерном темпе до 1 км. | 32 нед. |  |  |
| 19. | Прыжки. | 1 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега. | 33 нед. |  |  |
| 20. | Прыжок в длину с места. | 1 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега. | 33 нед. |  |  |
| 21. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега. | 33 нед. |  |  |
| 22. | Метание. | 1 | Уметь бегать с максимальной скоростью 3\*10 м. Уметь метать мячи на дальность и расстояние. | 34 нед. |  |  |
| 23. | **Д/А** Подвижные игры. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 34 нед. |  |  |
| 24. | **Д/А** Эстафеты. Игры. | 1 | **Уметь** играть в подвижные игры с соблюдением правил | 34 нед. |  |  |

**Литература**

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов

Г.И.Погадаев - М. «Просвещение», 2005.

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2005