

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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».

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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

1. Основы знаний 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 сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

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

Задачи физического воспитания учащихся *1-4 классов* направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат)	Вид контроля	дата	
						план	факт
1 четверть (27ч.) Легкая атлетика(13ч.)							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх на материале л/атлетики, баскетбола, оказание первой помощи.	1	Вводный урок	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры.	Фронтальный опрос		
2	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м.	Корректировка техники и тактики бега.		
3	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м.	Корректировка техники и тактики бега		
4	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	1	Совершенствование умений	Знать в совершенстве технику низкого старта 30 м	Корректировка техники и тактики бега		
5	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта.	1	Совершенствование умений	Знать в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м.	Корректировка техники и тактики бега		
6	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м. Освоить технику прыжка в длину с места.	Фиксирование результатов. Корректировка движений.		
7	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. Знать в совершенстве технику прыжка в длину с места.	Фиксирование результатов. Корректировка движений.		
8	Бег на 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры.	1	Совершенствование умений	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на	Корректировка техники.		

				дистанцию.			
9	Прыжки в длину с места.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику прыжка в длину с места.	Фиксирование результатов.		
10	Бег на 1000 м в равномерном темпе.	1	Учётный урок	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка техники. Фиксирование результатов.		
11	Теория: «Составление комплекса утренней гимнастики.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить составление комплекса утренней гимнастики.	Фронтальный опрос.		
12	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику подтягивания на перекладине.	Корректировка техники.		
13	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	1	Совершенство-вание умений	Освоить технику подтягивания на перекладине.	Корректировка техники.		
14	Теория: «Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать Ф.К. древних народов.	Фронтальный опрос.		
Освоение строевых упражнений (3ч.)							
15	Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить перестроения и команды.	Корректировка выполнения команд.		
16	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить построения в колонну, шеренгу. Освоить размыкание, повороты направо, налево.	Корректировка выполнения команд.		
17	Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание	1	Совершенство-вание умений	Освоить перестроения, команды, упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд.		

Подвижные игры (6ч.)							
18	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
19	Игры с элементами баскетбола.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
20	Игры с метанием.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила и тактико-технические действия игры.	Корректировка движений, выполнение правил игр.		
21	Игры с прыжками.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
22	Игры с элементами баскетбола.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
23	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
Элементы спортивной игры баскетбол (4ч.)							
24	Беседа: Появление мяча. ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещение стойки. Ловля и передача мяча в движении.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику безопасности на уроках баскетбола. Освоить технику стойки баскетболиста, перемещение стойки, ловлю и передачи мяча в движении.	Корректировка техники и точности.		
25	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал -садись». Развитие координационных способностей.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику ведения мяча на месте правой и левой, в движении шагом и бегом. Освоить ОРУ.	Корректировка техники и точности.		
26	Беседа: Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения. Стойка	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Корректировка техники и точности.		

	игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.						
27	Ведение мяча с изменением направления и скоростью. Броски в цель. Развитие координационных способностей.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику ведения мяча с изменением направления и скорости, Броска мяча в цель.	Корректировка техники и точности.		
<p>2 четверть (21ч.) Освоение строевых упражнений (2ч.)</p>							
28	Инструктаж ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики и подвижных играх. Освоить и знать построение в колонну, размыкание, повороты направо и налево.	Фронтальный опрос. Корректировка выполнения команд.		
29	ОРУ. Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание	1	Совершенствование умений	Освоить и знать перестроения по установленным местам, команды, упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд.		
<p>Гимнастика (14ч.)</p>							
30	ОРУ. Упражнения в лазании. Упражнения в равновесии.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить упражнения в лазании и в равновесии.	Корректировка выполнения команд.		
31	ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить упражнения в висах и упорах и учебную комбинацию.	Корректировка выполнения команд.		
32	Акробатические упражнения: ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику кувырка вперед и назад.	Страховка, коррекция движений.		
33	Теория: «Здоровье и физическое развитие человека».	1	Ознакомление с новым материалом	Знать о здоровье физической развитии человека.	Фронтальный опрос.		
34	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	Совершенствование	Знать в совершенстве технику кувырка вперед и назад. Освоить технику стойки	Страховка, коррекция		

	Стойка на лопатках.		вание умений	на лопатках.	движений.		
35	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику кувырка вперед и назад. Знать в совершенстве технику стойки на лопатках.	Фиксирование результатов. Коррекция движений.		
36	ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на голове.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику стойки на лопатках. Освоить технику стойки на голове.	Фиксирование результатов. Страховка, коррекция движений.		
37	ОРУ. Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера.	1	Совершенство-вание умений	Знать в совершенстве технику стойки на голове. Освоить технику «мост» с помощью партнера.	Страховка, коррекция движений.		
38	ОРУ. Стойка на голове. «Мост» с помощью партнера.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику стойки на голове. Знать в совершенстве технику «мост» с помощью партнера.	Фиксирование результатов. Страховка, коррекция движений.		
39	ОРУ. «Мост» с помощью партнера.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику «мост» с помощью партнера.	Фиксирование результатов.		
40	Осуществление опорного прыжка с мостика через козла или коня высотой 1 метр.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить технику опорного прыжка.	Корректировка выполнения команд.		
41	Ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов.	1	Совершенство-вание умений	Освоить ходьбу по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов .	Корректировка выполнения команд.		
42	Ходьба по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить ходьбу по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев.	Корректировка выполнения команд.		
43	Ходьба по бревну с выполнением стоя на колене, седов.	1	Совершенство-вание умений	Освоить ходьбу по бревну с выполнением стоя на колене, седов.	Корректировка выполнения команд.		
44	ОРУ. Упражнения в висах и упорах. Учебная комбинация.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить упражнения в висах и упорах и учебную комбинацию.	Корректировка выполнения команд.		

Подвижные и спортивные игры (4ч.)

45	ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
46	ОРУ. Игры с метанием.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
47	ОРУ. Игры с элементами баскетбола.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
48	ОРУ. Игра в пионербол.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		

3 четверть (30 ч.)

Лыжная подготовка (21ч.)

49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте махом вперед.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных играх. Освоить технику поворота на месте махом вперед.	Фронтальный опрос. Корректировка движений.		
50	Поворот на месте махом вперед. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать в совершенстве технику поворота на месте махом вперед. Освоить технику попеременно 2-х шажного хода.	Корректировка движений.		
51	Поворот на месте махом вперед. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Ознакомление с новым материалом	Уметь в совершенстве технику поворота на месте махом вперед. Знать в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода. Освоить технику одновременно 2-х шажного хода.	Корректировка движений.		
52	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода. Знать в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода. Освоить технику подъема лесенкой.	Корректировка движений.		
53	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем лесенкой. Подъем	1	Совершенство-	Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода. Знать в	Корректировка движений.		

	полуелочкой.		вание умений	совершенстве технику подъема лесенкой. Освоить технику подъема полуелочкой.			
54	Подъем лесенкой. Подъем полуелочкой. Спуск в высокой стойке.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику подъема лесенкой. Знать в совершенстве технику подъема полуелочкой. Освоить технику спуска в высокой стойке.	Корректировка движений.		
55	Подъем полуелочкой. Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику подъема полуелочкой. Знать в совершенстве технику спуска в высокой стойке. Освоить технику спуска в стойке отдыха.	Корректировка движений.		
56	Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха. Торможение плугом.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику спуска в высокой стойке. Знать в совершенстве технику спуска в стойке отдыха. Освоить технику торможения плугом.	Корректировка движений.		
57	Торможение плугом. Поворот на месте махом вперед.	1	Совершенство-вание умений	Знать в совершенстве технику торможения плугом. Уметь в совершенстве технику поворота на месте махом вперед.	Корректировка движений. Фиксирование движения.		
58	Попеременно 2-х шажный ход.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода.	Корректировка движений. Фиксирование движения.		
59	Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода.	Корректировка движений. Фиксирование движения.		
60	Подъем лесенкой.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику подъема лесенкой.	Корректировка движений. Фиксирование движения.		
61	Подъем полуелочкой. Дистанция 500м.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику подъема полуелочкой.	Корректировка движений. Фиксирование движения.		
62	Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха.	1	Совершенство-вание умений	Уметь в совершенстве технику спуска в высокой стойке. Уметь в совершенстве технику спуска в стойке отдыха.	Корректировка движений. Фиксирование		

					движения.		
63	Дистанция до 1000м без учета времени.	1	Совершенство-вание умений	Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка движений.		
64	Дистанция до 1000м без учета времени.	1	Совершенство-вание умений	Знать в совершенстве правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка движений.		
65	Теория: «комплекс упражнений на формирование правильной осанки и коррекции». физического развития	1	Ознакомление с новым материалом	Знать комплекс упражнений на формирование правильной осанки и коррекции.	Фронтальный опрос.		
66	Дистанция до 1000м без учета времени.	1	Совершенство-вание умений	Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка движений.		
67	Попеременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м.	1	Совершенство-вание умений. Учётный урок	Уметь в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода.	Корректировка движений. Фиксирование движения.		
68	Дистанция до 1000м без учета времени.	1	Совершенство-вание умений	Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка движений.		
69	Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м.	1	Совершенство-вание умений. Учётный урок	Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода.	Корректировка движений. Фиксирование движения.		
70	Дистанция до 1000м без учета времени.	1	Совершенство-вание умений	Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка движений.		
Подвижные и спортивные игры (11ч.)							
71	ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
72	ОРУ. Игры с элементами баскетбола.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		

73	ОРУ. Игры с элементами волейбола.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
74	ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
75	ОРУ. Игры с элементами баскетбола.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
76	ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
77	Теория: «Основа и правила игры баскетбол».	1	Ознакомление с новым материалом	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Фронтальный опрос.		
78	ОРУ. Обучение игре «Мяч через сетку», передача с 2-3 м.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр		
4 четверть (24ч.)							
79	ОРУ. Игры с элементами баскетбола.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
80	ОРУ. Игра в пионербол.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
81	ОРУ. Игра в баскетбол.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
Легкая атлетика(11ч.)							
82	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в спортивных и	1	Совершенство-вание умений	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетике, подвижных и спортивных играх.	Фронтальный опрос		

	подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи.						
83	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта.	1	Совершенствование умений	Знать в совершенстве технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м.	Корректировка техники и тактики бега.		
84	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта.	1	Совершенствование умений	Знать в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м.	Корректировка техники и тактики бега		
85	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта.	1	Совершенствование умений	Уметь в совершенстве технику низкого старта, бега на короткие дистанции 30 м.	Корректировка техники и тактики бега		
86	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта.	1	Совершенствование умений	Уметь в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м.	Корректировка техники и тактики бега		
87	Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. Прыжки в длину с места.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м. Знать в совершенстве технику прыжка в длину с места.	Фиксирование результатов. Корректировка движений.		
88	Высокий старт. Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику высокого старта и бега на короткие дистанции 60 м. Уметь в совершенстве технику прыжка в длину с места.	Фиксирование результатов. Корректировка движений.		
89	Прыжки в длину с места.	1	Учётный урок	Уметь в совершенстве технику прыжка в длину с места.	Фиксирование результатов.		
90	Бег на 1000 м в равномерном темпе.	1	Учётный урок	Освоить технику бега на длинные дистанции. Знать в совершенстве правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка техники. Фиксирование результатов.		
91	Бег на 800 метров в равномерном темпе с учетом времени, подвижные игры.	1	Учётный урок	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	Корректировка техники.		

92	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	1	Совершенство-вание умений	Освоить технику подтягивания на перекладине.	Корректировка техники.		
93	Теория: « Средства развития правильной осанки».	1	Ознакомление с новым материалом	Знать средства развития правильной осанки.	Фронтальный опрос.		
Освоение строевых упражнений (2ч.)							
94	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Раз-мыкание, повороты направо, налево.	1	Совершенство-вание умений	Освоить построения в колонну, шеренгу. Освоить размыкание, повороты направо, налево.	Корректировка выполнения команд.		
95	Перестроения по установленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание	1	Совершенство-вание умений	Освоить перестроения, команды, упражнения на внимание.	Корректировка выполнения команд.		
Подвижные игры (3ч.)							
96	Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
97	Игры с метанием.	1	Ознакомление с новым материалом	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Корректировка движений, выполнение правил игр.		
98	Игры с элементами баскетбола.	1	Совершенство-вание умений	Знать правила и тактико-технические действия игры.	Выполнение правил игр.		
Основы игры футбол (4ч.)							
99	История возникновения игры футбол. Упражнения без мяча: а) бег «змейкой» и	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся	Фронтальный опрос. Корректировка		

	«восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения);			скоростью передвижения);	движений, выполнение правил игр.		
100	Правила игры. Упражнения без мяча: б) бег чередованием передвижения лицом и спиной. Двухсторонняя игра.	1	Ознакомление с новым материалом	Освоить правила игры. Освоить упражнения без мяча: бег чередованием передвижения лицом и спиной.	Фронтальный опрос. Корректировка движений, выполнение правил игр.		
101	Упражнения без мяча: а) бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения);	1	Совер- шенство- вание умений	Освоить упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения);	Корректировка движений, выполнение правил игр.		
102	Упражнения без мяча: б) бег чередованием передвижения лицом и спиной. Двухсторонняя игра.	1	Совер- шенство- вание умений	Освоить правила игры. Освоить упражнения без мяча: бег чередованием передвижения лицом и спиной.	Корректировка движений, выполнение правил игр.		