**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)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | | | |
| № п/п | Вид программного материала | 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 измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: 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 соревновании 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 3x10 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;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

**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 | Совер-шенство-  вание 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 | Совер-шенство-  вание 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 | Совер-шенство-  вание умений | Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Корректировка техники. |  |  |
| 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 | Совер-шенство-  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 уста- новленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание | | 1 | Совер-шенство-  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 игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. | | 1 | Ознакомление с новым материалом | Освоить технику стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. | Корректировка техники и точности. |  |  |
| 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. |  |  |
| 2 четверть (21ч.)  Освоение строевых упражнений (2ч.) | | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Раз-мыкание, 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 | Совер-шенство-  вание умений | Освоить и знать перестроения по установленным местам, команды, упражнения на внимание. | Корректировка выполнения команд. |  |  |
| Гимнастика (14ч.) | | | | | | | | |
| 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.  Стойка на лопатках. | | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать в совершенстве технику кувырка вперед и назад. Освоить технику стойки на лопатках. | Страховка, коррекция 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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 46 | ОРУ. Игры с метанием. | | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 47 | ОРУ. Игры с элементами баскетбола. | | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 полуелочкой. | | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода. Знать в совершенстве технику подъема лесенкой. Освоить технику подъема полуелочкой. | Корректировка движений. |  |  |
| 54 | Подъем лесенкой. Подъем полуелочкой. Спуск в высокой стойке. | | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Уметь в совершенстве технику попеременно 2-х шажного хода. | Корректировка движений.  Фиксирование движения. |  |  |
| 59 | Одновременно 2-х шажный ход.  Дистанция 500м. | | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Уметь в совершенстве технику одновременно 2-х шажного хода. | Корректировка движений.  Фиксирование движения. |  |  |
| 60 | Подъем лесенкой. | | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Уметь в совершенстве технику подъема лесенкой. | Корректировка движений.  Фиксирование движения. |  |  |
| 61 | Подъем полуелочкой. Дистанция 500м. | | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Уметь в совершенстве технику подъема полуелочкой. | Корректировка движений.  Фиксирование движения. |  |  |
| 62 | Спуск в высокой стойке. Спуск в стойке отдыха. | | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Корректировка движений. |  |  |
| 64 | Дистанция до 1000м без учета времени. | | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Корректировка движений. |  |  |
| 67 | Попеременно 2-х шажный ход. Дистанция 500м. | | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию. | Корректировка движений. |  |  |
| 69 | Одновременно 2-х шажный ход.  Дистанция 500м. | | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 72 | | ОРУ. Игры с элементами баскетбола. | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 73 | | ОРУ. Игры с элементами волейбола. | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 74 | | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 75 | | ОРУ. Игры с элементами баскетбола. | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 76 | | ОРУ. Подвижные игры: игры с ходьбой и бегом. | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 80 | | ОРУ. Игра в пионербол. | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать правила и тактико-технические действия игры. | Выполнение правил игр. |  |  |
| 81 | | ОРУ. Игра в баскетбол. | 1 | Совер-шенство-  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 подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи. | 1 | Совер-шенство-  вание умений | Знать и соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетике, подвижных и спортивных играх. | Фронтальный опрос |  |  |
| 83 | | Низкий старт. Бег на 30 м с низкого старта. | 1 | Совер-шенство-  вание 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 | Совер-шенство-  вание 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 | Совер-шенство-  вание 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 | Совер-шенство-  вание 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 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  вание умений | Освоить построения в колонну, шеренгу. Освоить размыкание, повороты направо, налево. | Корректировка выполнения команд. |  |  |
| 95 | | Перестроения по уста- новленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс стой». Упражнения на внимание | 1 | Совер-шенство-  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 | Совер-шенство-  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 «восьмеркой»  (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения); | 1 | Ознакомление с новым материалом | Освоить упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»  (с максимальным и изменяющейся скоростью передвижения); | Фронтальный опрос. Корректировка 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. |  |  |