

Принята на заседании  
МО учителей начального звена  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МО Григорьева И.Б.

Проверена  
Заместитель Е.Н. Суворова  
директора по УР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Н.Г. Рылова  
школы  
Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Общеобразовательная программа  
начального общего образования,  
разработанная из особенностей психофизического  
развития и индивидуальных возможностей  
обучающихся, воспитанников, реализуемая  
в специальных (коррекционных) классах I вида**

**Физическая культура**

**2 класс**

Программу составила  
**Плакасин А.Г.,**  
учитель физкультуры,

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МОРФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: начальные классы допущено МОРФ 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2006г.

**Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.**

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № \_\_ от \_\_\_\_

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недель), из них 4-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

**Начальное общее образование 1-4 класс.**

Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования направлен на реализацию качественно новой личностно-ориентированной развивающей модели массовой начальной школы и призван обеспечить выполнение следующих основных целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

#### **Укрепление здоровья и личная гигиена**

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

*Измерение индивидуальных показателей: физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.*

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

### Способы двигательной деятельности<sup>2</sup>

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;

Баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча».

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев<sup>3</sup>.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Простейшие способы передвижения на лыжах<sup>4</sup>.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры».

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

#### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

#### **уметь**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; (заменить на) «Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)».
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

### **Контроль и оценка.**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

#### **1.Знания.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

## 4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно	Учащийся: - организует место	Более половины Видов	Учащийся не может

организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;-допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
---	---	--	--

### Требования к уровню подготовки выпускников начальной школы.

### Уровень физической подготовленности учащихся 2 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	2	7.0-6.8	6.7-6.1	6.0-5.8	7.0-6.8	6.7-6.3	6.2-6.0
3.	Скоростно-силовые	Прижок в длину с места, см.	2	119-127	128-142	143-150	108-117	118-135	136-146
4.	Выносливость	1000м	Без учета времени						
5.	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	2	Коснутся пальцами пола.	Коснутся ладони пола	Коснутся лбом колен	Коснутся пальцами пола.	Коснутся ладони пола	Коснутся лбом колен
6.	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	2	5-7	8-13	14-16	5-7	8-12	13-15

### Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена	Изучается в ходе урока.
3.	Способы двигательной деятельности: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Подвижные игры;	62 18 16 14 16
	- плавание (наличие бассейна)	Изучаются в ходе

	- ОРУ	урока.
4.	Резервное время	6
5	Всего	68

**Изучение программы по физической культуре во 2 классе направлено на достижение целей:**

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

### **Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена**

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

*Измерение индивидуальных показателей: физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).* Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр.

Основные физические качества.

Закаливание организма.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- О зарождении древних Олимпийских игр;
- О правилах проведения закаливающих процедур.

#### **уметь**

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

### **Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

**Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.**

**Строевые упражнения** – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый – второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противходом, «змейкой».

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий, бег с высокого старта 30 – 1500м.

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине; переворот в сторону «колесо».

**Гимнастические упражнения прикладного характера:**

**упражнения на низкой перекладине** – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Опорные прыжки.** Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев.*

**Физические упражнения** с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

**Полоса препятствий:** разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

### **В результате изучения раздела гимнастика ученик должен**

#### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой;

#### **уметь**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Организационные команды приемы;
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- Кувырок вперед в группировке;
- Опорный прыжок
- стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- танцевальные упражнения;
- упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика 16 часов.**

Бег: Высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа. Бег 30-1000м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков.

## **В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

### **знать/понимать:**

- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.
- Технику выполнения бега, высокого старта, низкого старта, с последующим ускорением, челночного бега 3х10м, бега с изменением темпа;
- Технику выполнения броска большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча на дальность из-за спины через плечо;
- Технику выполнения прыжков: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Уметь:**

- Выполнять Бег: Высокий старт, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3х10м, бег с изменением темпа;
- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча на дальность из-за головы;
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

### **Лыжные гонки 14 часов.**

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

## **В результате изучения раздела лыжные гонки ученик должен**

### **знать/понимать:**

- технику безопасности и оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Технику передвижения на лыжах: скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.
- Технику выполнения спусков в основной стойке.
- Технику выполнения подъемов «лесенкой» и «елочкой».
- Технику выполнения торможения «плугом», повороты

### **Уметь:**

- Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.
- Выполнять спуски в основной стойке.
- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».
- Выполнять торможение «плугом», повороты

### **Подвижные игры 16 часов.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы».

На материале «Спортивные игры».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче;

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол: остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящего мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

### **В результате изучения раздела подвижные игры ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Технику безопасности при занятиях подвижными играми.
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств.

#### **Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола», «Футбола».

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

### Тематическое планирование 2 класс.

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1.	Легкая атлетика 8	Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Подвижные игры.	8 1	Изучение нового материала	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт с последующим ускорением. Бег . 200м. Подвижные игры на основе легкой атлетики. «Вызов номеров», «Невод».		индивидуальный			
2		Бег, специальные беговые упражнения. Прыжки	2	повторения	Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Высокий старт. Бег в равномерном темпе 250м. Челночный бег. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с пробеганием и на месте. Стартовый разгон. Игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег	индивидуальный			
3		Бег. Метание мяча	3	Обобщающего повторения.	Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта. 250м. Метание мяча. Челночный бег на результат. Игра «Точно в мишень», «Пустое место».	Уметь выполнять бег, метание мяча, челночный бег.	Оценить челночный бег на результат.			
4		Специальные беговые упражнения. Метание мяча, бег	4	Повторения.	Ору. Специальные беговые упражнения, упражнения для метания. Бег с изменением темпа 300м. Метание мяча с трех шагов разбега. Прыжки через скакалку. Ускорение отрезков 10х3м. Учебная игра «Шишки-желуди-орехи», «Заяц без дома».	Уметь выполнять специальные упражнения для метания и бега. Метание, бег	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
5		Прыжки, бег, метание	5	Обобщающего повторения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения, метания, бег с изменением темпа, направления 350м. Метание мяча с трех шагов разбега. Ускорение 20х3м. Оценить прыжки через скакалку за 10 сек. Учебная игра «Дальние броски», «Метко в цель».	Уметь выполнять прыжки в быстром темпе, бег, метание.	Мальчики: «5»- 14; «4»- 12; «3»- 10. Девочки «5»- 16; «4»- 14; «3»- 12.			
6		Бег, Метание	6	Обобщающего повторения.	Ору. Специальные упражнения для метания и бега. Бег «противоходом», «змейкой». Метание мяча с трех шагов разбега. Бег 30м. на скорость. Учебная игра «Пустое место», «Вызов номеров».	Уметь выполнять в быстром темпе бег 30м Метание мяча.	Оценить бег 30м.			
7		Метание мяча, бег	7	Обобщающего повторения.	Ору. Специальные упражнения для метания и бега. Бег «противоходом», «змейкой». Развитие скоростной выносливости бег 500м. Оценить метание мяча с трех шагов разбега. Учебная игра «Пустое место», «Вызов номеров», «Охотники и утки».	Уметь выполнять метание мяча, бег.	Оценить технику метание мяча и на результат.			
8		Низкий старт. Бег, игры	8	Урок обобщающего повторения.	Ору Специальные беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением 10м. Развитие выносливости бег 1000м в чередовании с ходьбой Развитие физических качеств игра «Охотники и утки», «Мышеловка».	Уметь выполнять низкий старт, бег	Индивидуальный.			
9	8 Б/Б	Технические приемы в баскетболе.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятии баскетболом. ОРУ с мячом. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
					Игра «Мяч среднему».					
10		Технические приемы в баскетболе.	2	повторения	ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.»Мяч соседу».	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.			
11		Технические приемы в баскетболе.	3	повторения	ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.			
12		Технические приемы в баскетболе.	4	повторения	ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
					игра в баскетбол по упрощенным правилам.					
13		Технические приемы в баскетболе.	5	повторения	ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча.	Индивидуальный.			
14		Полоса препятствий.	6.	Обобщающее повторения.	ОРУ. Бег с изменением направления движения «Змейкой», «противоходом». Полоса препятствий: Лазание по наклонной скамейке и стенке; прыжки через короткую скакалку, метание мяча в щит; ведение баскетбольного мяча на месте; ведение баскетбольного мяча «Змейкой»; прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	Уметь выполнить полосу препятствий, поднимание туловища.	Оценить поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.			
15		Строевые упражнения. Ведение мяча. Учебная игра.	7	Обобщающее повторения	Ору с мячом. Ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять ведение мяча, броски. Учебная игра.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
16		Технические приемы в баскетболе	8	Обобщающего повторения	ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча, броски.	Индивидуальный			
17		Полоса препятствий	9	Обобщающего повторения.	ОРУ. Полоса препятствий: Ведение мяча, остановка, бросок двумя руками от груди; перелезть через гимнастического коня; лазание по гимнастической стенке разноименным способом; прыжки через короткую скакалку, передача баскетбольного мяча в стенку; приседание 10 раз; запрыгивание на гимнастическую стенку на 2 рейку снизу 10 раз; подъем туловища из положения лежа, руки за головой, ноги в стенке. Подвижные игры «Бросок, отскок, ловля», «Мяч среднему».	Уметь выполнять полосу препятствий	Индивидуальный.			
18		Технические приемы в баскетболе	10	Урок обобщающего повторения.	Подвижные игры на материале «Спортивных игр». Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять учебную игру в баскетбол.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
19	Гимнастика 18	Строевые упражнения	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ору с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Учебная игра »Отгадай, чей голос», «Волна».	Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Индивидуальный.			
20		Упражнения на координацию движения, кувырки, стойки	2	повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Учебная игра «Неудобный бросок», «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках.	Индивидуальный.			
21		Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату.	3	повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Подвижная игра «Посадка картофеля», «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазание по канату.	Индивидуальный.			
22		Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату.	4	Обобщающего повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Подвижная игра «Что изменилось»».	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках,	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
						лазание по канату.				
23		Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату.	5	Обобщающего повторения	Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Приседание на одной ноге, держась за опору одной рукой. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч»	Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазание по канату. Оценить приседание на одной ноге.	Мальчики: «5» -10; «4» -9; «3» -8. Девочки: «5» - 7; «4» - 6; «3» - 5.			
24		Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату.	6	Обобщающего повторения	ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. –о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. Игра «Хвостики».	Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне.	Индивидуальный.			
25		Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату.	7	Обобщающего повторения	ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. –о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату.	Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
					Игра «Конники-спортсмены».					
26		Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату.	8	Обобщающего повторения	ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. Игра «Хвостики».	Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне.	Индивидуальный.			
27		Танцевальные движения. Акробатика. Лазание по канату.	9	Урок обобщающего повторения	Комплекс утренней гимнастики и физкультпаузы. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Танцевальные шаги галопа и польки. Акробатика. Лазание по канату.	Уметь выполнять танцевальные шаги, акробатические комбинации.	Оценить акробатические комбинации.			
28		Упражнение на бревне, опорный прыжок.	10	Изучение нового материала	Зарождение древних олимпийских игр. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии: ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Заяц в огороде».	Уметь выполнять упражнение на бревне. Опорный прыжок.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
29		Упражнение на бревне, опорный прыжок.	11	повторения	Строевые упражнения. Ору с гантелями. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии: ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять упражнение на бревне. Опорный прыжок.	Оценить упражнения на бревне.			
30		Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	12	Изучение нового материала.	Ору с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону.	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине.	Индивидуальный.			
31		Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	13	повторения.	Ору с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Эстафеты: «Веревочка под ногами», с мячом и обручем.	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине.	Индивидуальный.			
32		Строевые упражнения. Упражнение на перекладине.	14	Обобщающего повторения.	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Эстафеты: «Веревочка под ногами», с мячом и обручем.	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине, строевые упражнения.	Оценить строевые упражнения			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
33		Строевые упражнения, упражнения на перекладине. Прыжки.	15	Обобщающего повторения.	Строевые упражнения, ОРУ с обручем и скакалкой. Упражнение на перекладине. Прыжки через короткую скакалку на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять упражнения на перекладине	Оценить упражнение на перекладине.			
34		Развитие физических качеств.	16.	Повторения	Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости Бег – 6 минут. Подвижные игры на основе гимнастики.	Уметь выполнять подвижные игры.	Индивидуальный.			
35		Полоса препятствий. Бег.	17	повторения	Ору с обручем. Бег с изменением направления движения. Ведение мяча, остановка, бросок двумя руками от груди; перелезть через гимнастического коня; лазание по гимнастической стенке разноименным способом; прыжки через короткую скакалку, передача баскетбольного мяча в стенку; приседание 10 раз; запрыгивание на гимнастическую стенку на 2 рейку снизу 10 раз; подъем туловища из положения лежа, руки за головой, ноги в стенке. Подвижные игры «Бросок, отскок, ловля», «Мяч среднему».	Уметь выполнять бег, полосу препятствий.	Индивидуальный.			
36		Развитие физических качеств.	18.	Обобщающего повторения	Развитие основных физических качеств через игры и эстафеты.	Уметь выполнять игры и эстафеты.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
37	Лыжная подготовка. 14	Скользкий шаг. Горная часть.	14 1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой». Подвижная игра «Проехать через ворота».	Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы.	Индивидуальный			
38		Скользкий шаг. Горная часть, повороты на месте.	2	повторения	Скользкий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой». Повороты на месте. Прохождение дистанции в среднем темпе 400м. Подвижная игра «Проехать через ворота».	Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы.	Индивидуальный			
39		Скользкий шаг. Горная часть, повороты на месте.	3	повторения	Скользкий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой», «лесенкой». Повороты на месте вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции в среднем темпе 450м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом».	Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы. Повороты.	Индивидуальный			
40		Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы.	4	Урок обобщающего повторения.	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 500м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Индивидуальный			
41		Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы.	5	Урок обобщающего повторения.	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг	Индивидуальный			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
42		Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы	6	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, скользкий шаг	Оценить скользкий шаг.			
43		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы	7	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 700 – 800м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Оценить повороты.			
44		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы	8	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Оценить повороты.			
45		Попеременный двухшажный ход, одновременный	9	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
		двухшажный ход, спуски и подъемы			Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.				
46		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы	10	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Индивидуальный.			
47		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы	11	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет».	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения.	Оценить спуск в основной стойке.			
48		Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный	12	Урок обобщающего повторения	Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 900 – 1000м.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный	Оценить попеременный двухшажный ход.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
		ый ход, спуски и подъемы			Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто дальше скатится с горы».	ход, спуски, подъемы, торможения.				
49		Спуски и подъемы	13	Урок обобщающего повторения.	Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры, эстафеты.	Уметь выполнять лыжные хода.	Индивидуальный.			
50		Спуски и подъемы	14	Урок обобщающего повторения.	Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры и эстафеты.	Уметь выполнять лыжные хода.	Индивидуальный.			
51	Баскетбол 4 часа.	Технические действия в баскетболе.	4 1	Изучение нового материала.	Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Тигр, отними мяч!». Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча.	Индивидуальный.			
52		Технические действия в баскетболе.	2	Повторения.	Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Тигр, отними мяч!». Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча.	Индивидуальный.			
53		Технические действия в баскетболе.	3	Обобщающего повторения	Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему». Учебная игра в баскетбол по	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение,	Оценить передачу мяча от груди двумя руками.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
					упрощенным правилам.	передачи мяча.				
54		Технические действия в баскетболе.	4	Обобщающего повторения	Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола. Подвижная игра Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча.	Индивидуальный.			
55	Л/а	Прыжки.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Бег с изменением направления и скорости. Беговые упражнения Подвижная игра «К своим флажкам».	Уметь выполнять прыжки	Индивидуальный.			
56		Прыжки.	2	Обобщающего повторения.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов до 40см. Прыжок с места. Бег с изменением направления и скорости. Беговые упражнения Подвижная игра «К своим флажкам».	Уметь выполнять прыжки	Индивидуальный.			
57		Метание.	3	Изучение нового материала	Бег, беговые упражнения, ОРУ с мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять метание мяча.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
58		Метание.	4	Повторения	Бег, беговые упражнения, ОРУ с мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять метание мяча.	Индивидуальный.			
59		Метание	5	Обобщающего повторения.	ОРУ Специальные беговые и упражнения для метания. Метание мяча на дальность. Высокий старт и бег по дистанции. Подвижная игра «Хвостики».	Уметь выполнять метание мяча.	Оценить метание мяча на дальность			
60		Бег	6	Изучение нового материала.	ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60м. бег, 90м. ходьбы). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальный.			
61		Бег	7	Повторения.	ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60м. бег, 90м. ходьбы). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Индивидуальный.			
62		Бег. Прыжки в длину. Футбол. Волейбол	8	Изучение нового материала.	ОРУ. Бег по дистанции с ускорением 20x4м. Прыжок в длину с разбега (5-7) шагов разбега. Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять бег, прыжки, ведение мяча, передачи мяча.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
63		Бег. Прыжки в длину. Футбол. Волейбол	9	Повторения.	ОРУ. Бег по дистанции с ускорением 20x4м. Прыжок в длину с разбега (5-7) шагов разбега. Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять бег, прыжки, ведение мяча, передачи мяча.	Индивидуальный.			
64		Бег. Прыжки в длину. Футбол. Волейбол	10	Обобщающего повторения.	ОРУ. Бег по дистанции с ускорением 30м. Прыжок в длину с разбега (5-7) шагов разбега. Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге, Остановка мяча. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху, Снизу.	Уметь выполнять бег, прыжки, ведение мяча, передачи мяча.	Оценить прыжок в длину.			
65		Бег. Беговые упражнения.	11	Обобщающего повторения.	Ору, Специальные беговые упражнения. Бег 30м на время. Подвижные игры на основе волейбола и футбола. «Гонка мячей», «Метко в цель», «Волна», «Неудобный бросок».	Уметь выполнять специальные упражнения, подвижные игры.				
66		Бег, подвижные игры.	12	Обобщающего повторения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег, Подвижные игры.				
67		Полоса препятствий		Обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в	Уметь выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.			

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
					различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.					
68		Полоса препятствий		Обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.	Уметь выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.			