

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

Председатель МО  
И.Б.

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

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

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

**Физическая культура**

**3 класс**

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 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 МО РФ:

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 МО РФ 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 недели), 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, перекувырки, 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 складывается 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; логически 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».
<p>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.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

### 3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

<p>дарты и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>			
---	--	--	--

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

#### Уровень физической подготовленности учащихся 3 класс

/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень				
				Мальчики			Девочки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
.	Скоростные	Бег 30м.с высокого старта с.	3	6.6-6.4	6.3-5.9	5.8-5.6	6.8-6.6	6.9
.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	3	120-130	131-149	150-160	115-125	142
	Выносливость	Бег 1000м, мин.с.	3	6.00	5.30	5.00	7.00	6.00
		Ходьба	3	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00

		на лыжах 1 км, мин.с.						
	Гибкость	Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	3	Косн уться пальцами пола.	Косн уться ладонями пола	Косн уться лбом кол-лен	Косн уться пальцами пола.	Косн уться ладонями пола
	Силовые	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	3	3	4	5	5	8

### Примерное распределение программного материала в учебных часах

/п	Название раздела, темы	Количество часов
	<b>Укрепление здоровья и личная гигиена</b>	<b>Изучается в ходе урока.</b>
	<b>Способы двигательной деятельности:</b>	<b>62</b>
	- Гимнастика с основами акробатики;	<b>16</b>
	- Легкая атлетика;	<b>16</b>
	- Лыжная подготовка;	<b>16</b>
	- Подвижные игры;	<b>14</b>
	- плавание (наличие бассейна)	<b>Изучаются в ходе урока.</b>
	- ОРУ	
	<b>Резервное время</b>	<b>6</b>
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

### Изучение физической культуре в 3 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. Олимпийские игры современности.

Основные физические качества, виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

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;
- Олимпийские игры современности;
- 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, обливание, душ);

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

**Гимнастика с основами акробатики. 16 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, противоходом, «змейкой».

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для формирования правильной осанки; 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..

**Акробатические упражнения**

Равновесие на одной ноге; Переворот в сторону «колесо»; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «Мост» из положения лежа на спине; «Мост» из положения стоя; кувырки вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:**

**Лазание по канату** (3м) в два и три приема;

**Висы и упоры:** простые висы, смешанные висы;

**Упражнение в равновесии на бревне:** 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.

**Прыжки на двух ногах с поворотами на 180;** со скакалкой.

**Метание набивного мяча** (масса 1 кг) двумя руками.

**Элементы ритмической гимнастики и танцев.**

**Опорные прыжки** - упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед..



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

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

**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;
- Лазание по канату.

**Легкая атлетика 16 часов.**

Бег 30-1500м. Высокий старт, Старт с опорой на одну руку, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа и ритма.

Метание малого мяча на из-за спины через плечо с места и с 3 шагов разбега. на дальность и в цель.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков, метаний.

Кроссовая подготовка. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:**

- Технику выполнения бега с высокого старта, с опорой на одну руку, низкого старта, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа 30-1500м;
- Технику выполнения бросков большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча;
- Технику прыжков в высоту способом перешагивание, прыжка в длину, со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Уметь:**

- Выполнять Бег: Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа;
- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча.
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту, длину с места; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

### **Лыжные гонки 14 часов.**

Техника безопасности на уроке лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

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

Повороты «Упором».

**В результате изучения раздела лыжные гонки ученик должен знать/понимать:**

- Технику безопасности при занятиях лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

- Технику выполнения передвижения на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным ходом;

- Технику выполнения спусков в основной стойке, высокой стойке;

- Технику выполнения подъемов «Лесенкой» и «елочкой».

- Технику выполнения торможение «плугом», повороты «упором».

### **Уметь:**

- Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.

- Чередовать шаги и хода во время передвижения по дистанции.

- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным ходом

- Выполнять спуски в основной стойке, высокой стойке.

- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».

- Выполнять торможение «плугом», повороты «упором».

### **Подвижные игры 16 часов.**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:**

«Защита укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:**

«Быстрый лыжник», «За мной»,

**На материале «Спортивные игры».**

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** Передача мяча сверху и снизу двумя руками вперед-вверх, прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8м) мишень; Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

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.
- Особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол;

#### **Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол, баскетбол, футбол.
- 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».
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**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 3 класс.

№	Наименование раздела	Тема	Кол во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовке	Вид контроля	Дз	Дата проведения	
									план	факт
1.	Легкая атлетика 10	Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег. Подвижные игры.	8 1	Изучение нового материала	Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением 3x10м. Подвижные игры на основе легкой атлетики. «Вызов номеров», «Ловишка, поймай ленту».	Уметь выполнять бег, высокий старт, ускорение	индивидуальный			
2		Бег, специальные беговые упражнения. Прыжки	2	повторения	ОРУ. Правильность и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз. Высокий старт. Бег в равномерном темпе 300м. Челночный бег. 3x10м. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с пробеганием и на месте. Стартовый разгон. Игра «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Уметь выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег. Прыжки	индивидуальный			
3		Бег по прямой и дистанции. Метание мяча. Прыжки.	3	Повторения	ОРУ. История зарождения древних Олимпийских игр. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег в равномерном темпе 400м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Бег по прямой и дистанции. Ускорение 3x10м. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Выдерни ленточку».	Уметь выполнять бег, метание, ускорения.	Индивидуальный.			

4		Бег 30м. Метание мяча. Эстафетный бег.	4	Обобщающего повторения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через короткую скакалку. Эстафетный бег.	Уметь выполнять бег 30м. технику высокого старта.	Оценить технику бега 30м. и на скорость.			
5		Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжки.	5	Повторения	Ору со скакалкой. Прыжки на месте с продвижением вперед, с поворотами. Специальные упражнения для метания. Эстафетный бег. Метание мяча. Ускорение 3х10м. бег 500м. Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров».	Уметь выполнять метания мяча, специальные упражнения для метания. Бег	Индивидуальный.			
6		Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжки.	6	Обобщающего повторения	Ору со скакалкой. Прыжки на месте с продвижением вперед, с поворотами. Специальные упражнения для метания. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Ускорение 3х10м. бег 500м. Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров».	Уметь выполнять метание мяча, эстафетный бег, Прыжок в длину.	Оценить технику метания мяча			
7		Метание мяча. Прыжки. Бег.	7	Обобщающего повторения	Ору со скакалкой. Прыжки на месте с продвижением вперед, с поворотами. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Ускорение 3х10м. бег 500м. Подвижная игра: «Хвостики», «Шишки-желуди-орехи».	Уметь выполнять прыжки, прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	Оценить технику прыжка через короткую скакалку.			
8		Прыжки. Бег.	8	Обобщающего повторения	ОРУ. Беговые упражнения. Бег и изменением направления. Прыжки в длину, через короткую скакалку. Бег 800м. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжки в длину и через скакалку. Бег 1000м.	Оценить бег в чередовании с ходьбой.			
9		Бег. Прыжки. Метание мяча	9	Обобщающего повторения	ОРУ. Бег с изменением темпа и направления. Специальные упражнения для метания и прыжков. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростных качеств линейные эстафеты. Прыжки через короткую ска-	Уметь выполнять метание, бег.	Индивидуальный.			

				рения	калку с поворотами и продвижением вперед. Бег 1000м. Подвижная игра «Метко в цель».					
<b>10</b>		Бег. Полоса препятствий.	10	Обобщающего повторения	ОРУ. Бег с изменением направления и ритма. Полоса препятствий: Прыжок с высоты 50-60см в квадрат нарисованный мелом; передача мяча двумя руками от груди; лазание по гимнастической стенке разноименный способом 4 пролета; ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой; ходьба по бревну; прыжки через короткую скакалку 20сек; все повторить 3 раза. Подвижные игры для развития физических качеств.	Уметь выполнять полосу препятствий. Бег.	Индивидуальный.			
<b>11</b>	Баскетбол 8	Технические приемы в баскетболе.	11	Изучение нового материала.	ОРУ с мячом. Бег. Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы в баскетболе.	Индивидуальный.			
<b>12</b>		Технические приемы в баскетболе.	12	Повторения.	ОРУ с мячом. Бег. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы в баскетболе.	Индивидуальный.			
<b>13</b>		Технические приемы в баскетболе.	13	Повторения.	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, пробежка Бег. Оценить перемещение в стойке баскетболиста. Повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы в баскетболе. Учебная игра.	Оценить перемещение в стойке баскетболиста.			

14	Технические приемы в баскетболе.	14	Обобщающего повторения.	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: разметка в баскетболе, обязанности и права игрока. Бег. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы в баскетболе. Учебная игра.	Индивидуальный.			
15	Технические приемы в баскетболе.	15	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. Оценить 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 технические приемы в баскетболе. Учебная игра.	Оценить ведение мяча на месте и в движении.			
16	Технические приемы в баскетболе.	16	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	Уметь выполнять технические приемы в баскетболе. Учебная игра.	Индивидуальный			
17	Технические приемы в баскетболе.	17	Обобщающего 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 бег. Технические приемы в баскетболе.	Оценить передачи мяча двумя руками от груди.			

18		Технические приемы в баскетболе.	18	Обобщающего 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. Учебная игра.	Уметь выполнять бег. Технические приемы в баскетболе.	Оценить технические действия в игре.			
19	Гимнастика.	Бег. Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала.	Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок – упор, стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед. Подвижная игра «Угадай, чей голос».	Уметь выполнять Акробатическую комбинацию, лазание по канату. Опорный прыжок.	Индивидуальный.			
20		Комплекс утренней зарядки Бег. Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	2	Повторения.	Оздоровительные (гигиенические и закалывающие) процедуры комплексы. Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок – упор, стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять Комплекс утренней зарядки. Акробатическую комбинацию, лазание по канату. Опорный прыжок.	Индивидуальный.			
21		Строевые упражнения Бег. Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	3	Обобщающего повторения.	История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. ОРУ с мячом. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок – упор, стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять Акробатическую комбинацию, лазание по канату. Опорный прыжок.	Индивидуальный.			



2 2	Строевые упражнения Бег. Акробатика Лазание по канату. Опорный прыжок.	4	Обобщающего повторения.	История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. ОРУ с мячом. Акробатическое упражнение. Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок – упор, стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед. Подвижная игра «Парашютисты», «Догонялки на марше».	Уметь выполнять Акробатическую комбинацию, лазание по канату. Опорный прыжок.	Оценить лазание по канату.			
2 3	Строевые упражнения, танцевальные движения. Бег. Акробатика. Опорный прыжок	5	Обобщающего повторения.	Основные физические качества, виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Акробатическое упражнение. Опорный прыжок – упор, стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед. Подвижная игра «Парашютисты», «Догонялки на марше».	Уметь выполнять ОРУ с гантелями. Акробатическое упражнение, опорный прыжок.	Оценить опорный прыжок.			
2 4	Строевые упражнения, танцевальные движения. Бег. Акробатика. Равновесие.	6	Обобщающего повторения.	Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. ОРУ строевые упражнения. Акробатическое упражнение. Упражнение в равновесии. Висы и упоры. Подтягивание из положение виса и лежа. Подвижная игра «Караси и щука», «Лабиринт».	Уметь выполнять Акробатическую комбинацию. Упражнение в равновесии. Подтягивание.	Оценить акробатическую комбинацию.			
2 5	Полоса препятствий.	7	Обобщающего повторения.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Полоса препятствий: перекаты в сторону; перелезание (произвольным способом) через гимнастического коня; метание набивного мяча (1кг) через гимнастического коня; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перепрыгивание (произвольным способом) через 4 предмета; пролезание под гимнастическим козлом; переноска груза (150гр на голове); передвижение по гимнастической стенке; бег	Уметь выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.			

					10м. с теннисным мячом; метание теннисного мяча в цель.					
2 6		Упражнение в равновесии, висы, упоры.	8	Обобщающего повторения.	Ритмическая гимнастика и элементы танцевальных движений. Строевые упражнения: построение в две шеренги, построение из двух шеренг в два круга. Упражнение в равновесии на бревне (высота 1м). Повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Лазание по канату в три приема. Смешанные висы, простые висы. Подвижная игра «Караси и щука», «Линейная эстафета».	Уметь выполнять упражнение в равновесии, висы и упоры, лазание по канату.	Индивидуальный.			
2 7		Упражнение в равновесии, висы, упоры.	9	Обобщающего повторения.	Ритмическая гимнастика и элементы танцевальных движений. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии на бревне (высота 1м Лазание по канату в три приема. Смешанные висы, простые висы. Подвижная игра «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».	Уметь выполнять упражнение в равновесии, висы и упоры, лазание по канату.	Индивидуальный.			
2 8		Упражнение в равновесии, висы, упоры.	10	Обобщающего повторения.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ с гимнастической скакалкой. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Строевые упражнения. Упражнение в равновесии на бревне (высота 1м Лазание по канату в три приема. Смешанные висы, простые висы. Подвижная игра «Догонялки на марше», «Линейная эстафета».	Уметь выполнять упражнение в равновесии, висы и упоры, лазание по канату.	Оценить строевые упражнения			
2 9		Упражнение в равновесии, висы, упоры.	11	Обобщающего повторения.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед, назад, поворотами. Упражнение в равновесии на бревне (высота 1м).	Уметь выполнять упражнение в равновесии и висы	Оценить упражнение в равновесии и висы			

				рения	Смешанные висы, простые висы. Подвижная игра		сы.			
30		Комплекс утренней гимнастики	12	Обобщающего повторения	Основные физические качества, виды физических упражнений. Комплекс утренней гимнастики и гимнастики до учебных занятий. Подтягивание из положения виса и из положения лежа. Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств.	Уметь выполнять подтягивание из положения виса и лежа.	Оценить подтягивание из положения виса и лежа.			
31		Развитие физических качеств	13	Изучение нового материала.	Измерение индивидуальных показателей: физического развития, физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь определять уровень физической подготовленности.	Оценить уровень физической подготовленности.			
32		Развитие физических качеств	14	Изучение нового материала.	Измерение индивидуальных показателей: физического развития, физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь определять уровень физической подготовленности.	Оценить уровень физической подготовленности.			
33		Полоса препятствий	15	Повторения.	Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий: перекаты в сторону; перелезание (произвольным способом) через гимнастического коня; метание набивного мяча (1кг) через гимнастического коня; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перепрыгивание (произвольным способом) через 4 предмета; пролезание под гимнастическим козлом; переноска груза (150гр на голове); передвижение по гимнастической стенке; бег 10м. с теннисным мячом; метание теннисного мяча в цель.	Уметь выполнять полосу препятствий.	индивидуальный			

3 4		Разви-тие фи- зи-ческих качеств	16	Обоб- щаю- щего- повто- вто- рения	Ритмическая гимнастика. Олимпийские игры современности. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания. Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	Уметь выполнять комплексы и упражнения по формированию правильной осанки	Индивидуальный.			
3 5	Лыж- ная подго- го- товка 16	Попере- менный двухшаж- ный ход, спуски, подъемы.	1	Изу- чение нового мате- риала	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Прохождение дистанция 400-500м. Подвижная игра «Салки, дай руку!».	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуски, подъемы.	Индивидуальный.			
3 6		Попере- менный двухшаж- ный ход, спуски, подъемы.	2	повто- вто- рения	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 500-600м. Подвижная игра «Салки, дай руку!», «Кто дальше»	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуски, подъемы.	Индивидуальный			
3 7		Попере- менный двухшаж- ный ход, спуски, подъемы.	3	повто- вто- рения	Простейшие способы закаливания. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 500-600м. Подвижная игра «Кто дальше укатится»	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы.	Индивидуальный			
3 8		Попере- менный двухшаж- ный ход, одновременный одношаж- ный, спуски, подъемы.	4	повто- вто- рения	Повороты вокруг пяток лыж. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 500-600м. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Индивидуальный			

39		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы.	5	повторения	Повороты вокруг пяток лыж. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 600-700м. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Оценить умение правильно захватывать петли на лыжных палках			
40		Попеременный двухшажный ход, спуски, подъемы.	6	повторения	Повороты вокруг пяток и носок лыж. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в основной и средней стойке, подъем «Лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанция 600-700м. Подвижная игра «Пустое место».	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Оценить технику выполнения спуска в основной стойке, подъем «Лесенкой».			
41		Попеременный двухшажный ход, спуски, подъемы.	7	Обобщающего повторения.	Повороты вокруг пяток и носок лыж. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Прохождение дистанция 700-800м. Эстафета на лыжах «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Индивидуальный.			
42		Попеременный двухшажный ход, спуски, подъемы	8	Обобщающего повторения.	Повороты вокруг пяток и носок лыж. Скользящий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Прохождение дистанция 700-800м. Эстафета на лыжах «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Индивидуальный.			

4 3		Попере- менный двухшаж- ный ход, спуски, подъемы	9	Обоб- щаю- щего повто- рто- рения.	Скользящий шаг с палками и без палок. По- переменный двухшажный ход, одновремен- ный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».Торможение «Плугом». Прохождение дистанция 800-900м. Подвижная игра «Пятнашки про- стые».	Уметь выполнять скользящий шаг, попе- ременный двухшаж- ный ход,одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, по- вороты на месте.	Оценить попере- менный двух- шажный ход			
4 4		Попере- менный двухшаж- ный ход, спуски, подъемы	10	Обоб- щаю- щего повто- рто- рения.	Скользящий шаг с палками и без палок. По- переменный двухшажный ход, одновремен- ный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».Торможение «Плугом». Прохождение дистанция 800-900м. Подвижная игра «Пятнашки простые».	Уметь выполнять скользящий шаг, попе- ременный двухшаж- ный ход,одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, по- вороты на месте.	Оценить попере- менный двух- шажный ход			
4 5		Попере- менный двухшаж- ный, одно- шажный ход, спуски, подъемы	11	Обоб- щаю- щего повто- рто- рения.	Скользящий шаг с палками и без палок. По- переменный двухшажный ход, одновремен- ный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».Торможение «Плугом». Прохождение дистанция 800-900м.	Уметь выполнять скользящий шаг, попе- ременный двухшаж- ный ход,одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, по- вороты на месте.	Оценить Одно- вре-менны й одно- шажный ход.			
4 6		Попере- менный двухшаж- ный, одно- шажный ход, спуски, подъемы	12	Обоб- щаю- щего повто- рто- рения.	Скользящий шаг с палками и без палок. По- переменный двухшажный ход, одновремен- ный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».Повороты «Упором» Прохождение дистанция 1000м.	Уметь выполнять скользящий шаг, попе- ременный двухшаж- ный ход,одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, по- вороты на месте.	Оценить спуск в средней стойке, подъем «Елоч- кой».			

4 7		Попеременный двухшажный, одношажный ход, спуски, подъемы	13	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «Елочкой». Повороты «Упором» Прохождение дистанция 800м.	Уметь выполнять скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Оценить спуск в средней стойке, подъем «Елочкой».			
4 8		Попеременный двухшажный, одношажный ход, спуски, подъемы	14	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в Высокой, средней стойке, подъем «Елочкой». Повороты «Упором» Прохождение дистанции 1500м.	Уметь выполнять скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Индивидуальный.			
4 8		Попеременный двухшажный, одношажный ход, спуски, подъемы	15	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Спуск в Высокой, средней стойке, подъем «Елочкой». Прохождение дистанция 1500м.	Уметь выполнять скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			
4 9		Попеременный двухшажный, одношажный ход, спуски, подъемы	16	Обобщающего повторения.	Скользкий шаг. Чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Спуск в Высокой, средней стойке, подъем «Елочкой», «Лесенкой». Лыжные эстафеты.	Уметь выполнять скользкий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски, подъемы, повороты на месте.	Оценить индивидуальный.			

50	Легкая атлетика 4	Прыжок в высоту, прыжки через скакалку. Метание мяча.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через короткую скакалку за 10(сек). Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча из-за спины через плечо с места. Подвижная игра «Попади в мяч», «Подвижная цель».	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Мальчики «5» - 34; «4» - 32; «3» - 30. Девочки «5» - 38; «4» - 36; «3» - 34.			
51		Прыжок в высоту, прыжки через скакалку. Метание мяча.	2	Повторения.	Бег. Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча из-за спины через плечо с места. Подвижная игра «Попади в мяч», «Подвижная цель».	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Индивидуальный.			
52		Прыжок в высоту. Метание мяча. Челночный бег.	3	Повторения.	Бег. Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча из-за спины через плечо с трех шагов разбега. Челночный бег Подвижная игра «Подвижная цель».	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Оценить технику и на результат челночный бег.			
53		Прыжок в высоту. Метание мяча.	4	Повторения.	Бег. Беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 3 шагов разбега. Метание мяча из-за спины через плечо с трех шагов разбега. Подвижная игра «Подвижная цель».	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Оценить технику прыжка в высоту.			
54	Подвижные игры 7	Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему».	Уметь выполнять стойки, перемещения. Верхняя передача.	Индивидуальный			



5 5	Стойки волейбо-листа. Передвижения. Верхняя пере-дача.	2	повто-вто-рения	Правила соревнований. Бег. Бег с измене-нием направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Подвиж-ные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему». Учебная игра по упрощен-ным правилам	Уметь выполнять стойки, перемещения. Верхнюю передачу.	Индиви-дуальный			
5 6	Стойки во-лей-бо-листа. Передви-жения. Верхняя пере-дача	3	повто-вто-рения	Правила соревнований. Бег. Бег с измене-нием направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Подвиж-ные игры с элементами волейбола. «Не давай мяч водящему». Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, перемещения. Верхнюю передачу.				
5 7	Стойки во-лей-бо-листа. Передви-жения. Верхняя пере-дача	4	повто-вто-рения	Правила соревнований. Бег. Бег с измене-нием направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Подвиж-ные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему». Учебная игра по упрошен-ным правилам.	Уметь выполнять стойки, перемещения. Верхнюю передачу.				
5 8	Стойки во-лей-бо-листа. Передви-жения. Верхняя и нижняя пе-ре-дача, нижняя прямая по-дача	5	повто-вто-рения	Правила соревнований. Бег. Бег с измене-нием направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему». Учебная игра по упрошен-ным правилам.	Стойки волейбо-листа. Передвижения. Верх-няя и нижняя пере-дача, нижняя прямая подача				

5 9		Стойки волейбо-листа. Передвижения. Верхняя и нижняя пере-дача, нижняя прямая подача	6	повто-втора-рения	Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Стойки волейбо-листа. Передвижения. Верхняя и нижняя пере-дача, нижняя прямая подача	Оценить верхнюю передачу.			
6 0		Стойки волейбо-листа. Передвижения. Верхняя и нижняя пере-дача, нижняя прямая подача	7	повто-втора-рения	Правила соревнований. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте и в движении, у стены и через сетку. Нижняя передача. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Стойки волейбо-листа. Передвижения. Верхняя и нижняя пере-дача, нижняя прямая подача	Оценить учебную игру			
6 1	Легкая атлетика. 8	Бег. Беговые упражнения. Старт. Метание мяча.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике и футболу. Бег. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой с ускорением 20x5. Высокий старт. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега. Метание мяча с трех шагов разбега. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Ведение мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять бег. Прыжки, метание мяча.	Индивидуальный.			

6 2	Бег. Беговые упражнения. Старт. Метание мяча, прыжки	2	повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Бег по прямой с ускорением 20х5 Высокий старт. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега. Метание мяча с трех шагов разбега. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Ведение мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять бег. Прыжки, метание мяча.	Индивидуальный.			
6 3	Беговые упражнения. Старт. Метание мяча, прыжки	3	повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Ускорение отрезков 3х20м. Прыжок в длину с 15-17 шагов разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе 300м. Футбол: ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять бег. Прыжки, метание мяча. Игры.	Оценить технику метания мяча с трех шагов разбега.			
6 4	Беговые упражнения. Старт. Прыжок в длину.	4	Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Ускорение отрезков 3х20м. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 400м Футбол: ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять Бег в быстром и медленном темпе. Прыжки, метание мяча. Игры.	Оценить технику прыжка в длину с разбега.			
6 5	Беговые упражнения. Старт.	5	Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Ускорение отрезков 3х20м. Бег в медленном темпе 500м Футбол: ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять Бег в быстром и медленном темпе. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Игры.	Индивидуальный.			
6 6	Беговые упражнения. Старт.	6	Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Ускорение отрезков 3х20м. Бег в медленном темпе 500м Футбол: ведение мяча, передачи, удар ногой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять Бег в быстром и медленном темпе. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Игры.	Оценить технику выполнения старта с опорой на одну руку и бега по прямой.			

<b>6 7</b>		Полоса препятствий.	7	Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500м.	Умение выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.			
<b>6 8</b>		Полоса препятствий.	8	Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500м.	Умение выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.			

