

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции с изменениями и дополнениями).

2. Основная образовательная программа основного общего образования, утверждённого приказом директора МБОУ СОШ №18 № 73 от 01.09.2015г.

3. Учебный план МБОУ СОШ №18 г. Брянска, календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

4. Федеральный перечень учебников на 2020-2021 учебный год. (Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»).

5. Рабочая программа составлена на основе авторской программы среднего образования по физической культуре и может быть применена к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 9 классов (Лях В.И, Матвеев А.П – М.: Просвещение, 2017).

В соответствии с учебным планом в 1 - 4 классах на учебный предмет «физкультура» отводится 68часов в год (из расчета 2 ч. в неделю).

Тематическое планирование по физкультуре в 1 классе

№ темы	Вид программного материала	Количество часов по плану	2 часа в планировании
I	Легкая атлетика	15	
II	Подвижные и спортивные игры	28	
III	Гимнастика с элементами акробатики	10	
IV	Лыжная подготовка	15	

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Ур					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	11 8 – 120	11 5 – 117	105 – 114	11 6 – 118	113 – 115	9 5 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7 ,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Тематическое планирование по физкультуре в 1 классе.
3. Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.
4. Знать, уметь.
5. Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 1 классе.
6. Тематическое планирование по физкультуре в 2 классе.
7. Требование к уровню физической подготовленности учащихся 2 класса.
8. Знать, уметь.
9. Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 2 классе.
10. Тематическое планирование по физкультуре в 3 классе.
11. Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 класса.
12. Знать, уметь.
13. Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 3 классе.
14. Тематическое планирование по физкультуре в 4 классе.
15. Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 класса.
16. Знать, уметь.

17. Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 4 классе.

Учащиеся должны:

Знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 1 классе

1 четверть (18 часов). Легкая атлетика (8 часов). Подвижные игры (10 часов)				
№ урока		Наименование разделов	Количество часов	Контрольно оценочные процедуры
По плану	По факту			
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения, профилактика травматизма.	1	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
		Освоение строевых упражнений. Основная стойка. Ходьба и бег. Игра «Вызов номеров»	2	Понятие коротка дистанция.
		Развитие основных физических качеств (скоростно – силов. и силовые качества). Общеразвивающие упражнения. Игра « Два мороза»	3	Фиксирование результатов. Корректировка техники.
		Организация команды и приемы строевых упражнений. Перестроение по установленным местам. Упражнения на внимание. Игра « Вызов номера»	4	Корректировка выполнения команд.
		Оценка уровня физической подготовки. ОФК, силовые качества, силовая выносливость. Поднимание туловища из и.п лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5	Фиксирование результатов.

		Игра « Два мороза»		
		Оценка уровня физической подготовки (скорость). Бег 30 м с максимальной скоростью. Игра « К своим флажкам»	6	Корректировка техники и тактики бега.
		ОРУ (выносливость) Кросс на пришкольном участке (бег по залу 10мин).	7	Корректировка техники бега
		Организационные приемы и навыки ходьбы. Двигательные умения. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Теория « Органы дыхания»	8	Корректировка движений. Опрос
		Двигательные умения. Бег с изменением направления. Игра « К своим флажкам» Эстафеты.	9	Выполнение правил игр, эстафет.
		Приемы и навыки прыжков. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90°, с продвижением вперед. Игра « Зайцы в огороде»	10	Корректировка движений
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (скорость). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра « Пятнашки»	11	Корректировка техники и тактики бега.
		Приемы и навыки прыжков. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Игры и эстафеты с элементами прыжков.	12	Корректировка техники прыжков в высоту.
		ОРУ с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра « Точный расчет»	13	Корректировка движений
		Прыжки в длину и высоту с места. Игра Прыгающие воробушки» Эстафеты	14	Фиксирование результатов
		Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Эстафеты с элементами ведения и передавание мяча.	15	Корректировка техники и тактики.
		Броски большого мяча на дальность двумя руками из – за головы, от груди. Игра « Точный расчет»	16	Фиксирование результатов.

		Равномерный шестиминутный бег. Игра « Гонка мячей» « Отличие физических упражнений от обыденных»	17	Корректировка частоты шага и правильность дыхания.
		« Здоровье и физическое развитие человека» Метание в мишень 2 х 2 метра с 3 – 4 метров. Игры «Гонка мячей, вызов номеров».	18	Фиксирование результатов.
II четверть (14 часов). Подвижные игры (4 часа). Гимнастика (10 часов)				
		Общеразвивающие упражнения (скорость) Бег с ускорением 10 -15 м. Эстафеты	19	Корректировка техники бега
		Броски мяча в цель (кольцо. Мишень, обруч). Игра « Бросай – поймай»	20	Точность исполнения
		Ведение мяча, стоя на месте и в шаге. Игра « Бросай поймай».	21	Корректировка техники бега
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. « Оказания первой помощи»	22	Фронтальный опрос
		Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/а, под.игр, гимнастики с основами акробатики)	23	Фронтальный опрос
		Общеразвивающие упражнения (координация). Хождение по скамейке, лазание по гимнастической лестнице (до 8 ступенек). Игра « Пройти бесшумно»	24	Страховка, коррекция движений.
		Перестроение в шеренгу и колонну по ориентирам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Игра « Змейка »	25	Уметь выполнять строевые команды.
		Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты.	26	Корректировка движений.
		Перестроение в колонну по одному и в шеренгу, круг. Выполнение	27	Уметь выполнять строевые упражнения,

		команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами.		упражнения в равновесии.
		Упражнения на координацию, скорость. Обучение прыжкам со скакалкой. Игра « Пройти бесшумно»	28	Корректировка движений.
		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине и из упора стоя на коленях. «Название основных гимнастических снарядов».	29	Уметь выполнять перекаты в группировке.
		ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра « Змейка»	30	Уметь выполнять упражнения в равновесии
		Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки движений. « Комплекс утренней гимнастики»	31	Корректировка движений
III четверть (20 часов). Подвижные игры (5 часов). Лыжная подготовка (15 часов)				
		Подвижные игры : «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	32	Контроль над правильностью исполнения
		Обучение, закрепление игры « Мяч с четырех сторон»	33	Корректировка точности игры
		Многоразовые прыжки (от 3 до 6) на правой и левой ноге. Метание мяча в цель с 5м. Игра « Точный расчет»	34	Контроль дозировки. Корректировка техники выполнения.
		Стойки, передвижения, остановки (мини – футбол).	35	Корректировка движений
		Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	36	Техника передачи палочки
		Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Требования к одежде на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Передвижение по учебной лыжне.	37	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
		Правила построения с лыжами. Строевые упражнения. Передвижение по учебной лыжне. Уметь использовать навыки передвижения на лыжах.	38	Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки.

		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнения команд. Передвижение скользящим шагом 200м.	39	Знать правила выполнения строевых упражнений.
		Передвижение скользящим шагом 200метров. Эстафеты с обеганием до 40м.	40	Корректировка техники
		Уметь передвигаться скользящим шагом в среднем темпе. Правильно дышать при передвижении.	41	Знать технику скользящего шага.
		Передвижение скользящим шагом без палок с широкой амплитудой движения рук. Круговая эстафета.	42	Знать технику скользящего шага.
		Строевые упражнения на лыжах. Скользящий шаг с палками (дистанция 500м.)	43	Корректировка движений
		Передвижение скользящим шагом. Упражнения «Самокат». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	44	Уметь передвигаться без палок скользящим шагом.
		Повороты на месте переступанием (на лыжах). Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Дистанция до 1000м.	45	Уметь выполнять повороты на лыжах переступанием.
		Учет умения скольжения без палок. Эстафеты с поворотами.	46	Уметь проходить дистанцию на лыжах.
		Уметь передвигаться без палок. Выполнять повороты в среднем темпе.	47	Знать технику скольжения без палок.
		Подводящие упражнения на месте (посадка лыжника, имитация).	48	Знать технику поворотов на лыжах.
		Закрепление техники скользящего шага 1000м. Развитие выносливости на длительной дистанции.	49	Знать технику скользящего шага.
		Передвижение на лыжах в скоростном режиме. Знакомство с попеременным двухшажным ходом. Игра: «Кто быстрее в строй», «Пройди в ворота».	50	Знать технику попеременного двухшажного хода.
		Попеременный двухшажный ход (посадка лыжника, согласованность движения рук и ног.) Уметь соревноваться, проявлять скоростные качества.	51	Уметь выполнять передвижение попеременным двухшажным ходом, используя работу рук.
IV четверть (16 часов). Подвижные игры (9 часов). Легкая атлетика (7 часов)				

		ОРУ с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра «К своим флажкам»	52	Коррекция движений.
		Равномерный бег до 5 мин. Игра «Мяч в корзину»	53	Оценка ЧСС о бега и после.
		Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка».	54	Коррекция движений
		Обучение игре: «Перестрелка».	55	Корректировка действий
		Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	56	Техника передачи эстафетной палочки.
		Метание набивного мяча из – за головы, сидя, ноги врозь. Эстафеты.	57	Оценка результатов
		Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. Игра «Перестрелка»	58	Корректировка исполнения прыжка.
		Игра «Мяч через сетку» (подача с 2 – 3 метров).	59	Корректировка техники и точности действий.
		Закрепление игры «Мяч через сетку» (подача с 2 – 3 метров).	60	Корректировка техники и точности действий.
		Равномерный бег 3 минуты. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Бег на 30 метров. Эстафеты.	61	Корректировка техники бега
		Бег 300м. Подвижные игры.	62	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
		Бег с изменением направления, ритма и темпа. «Круговая эстафета» - расстояние 15 м.	63	Корректировка техники бега. Бегать с максимальной скоростью.
		Бег в равномерном темпе до 800м.	64	Корректировка техники бега
		Высокий старт с касание пола рукой со стартовым ускорением.	65	Корректировка исполнения.
		Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м) Челночный бег 3 х 10м. Подвижные игры.	66	Корректировка поворотов в беге. Знать понятие короткая дистанция.
		Бег с переходом на ходьбу на 1000м.	67	Корректировка техники и тактики исполнения.

		Бег в заданном коридоре. Бег 30м. Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств.	68	Фронтальный опрос, задание на лето.
--	--	--	----	-------------------------------------

Тематическое планирование по физкультуре в 2 классе

№ темы	Вид программного материала	Количество часов по плану	2 часа в планировании
I	Легкая атлетика	15	
II	Подвижные и спортивные игры	28	
III	Гимнастика с элементами акробатики	10	
IV	Лыжная подготовка	15	

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 1000 м (мин, с)	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
Челночный бег 3x10 м	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
Подтягивания (кол-во раз) Вис (с)	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7

Знать:

- Историю возникновения физкультуры.
- Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики.
- Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц.
- Особенности дыхания. Особенности температурного режима.
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.
- Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь:

- Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики.
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость.

- В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании и перелазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений.
- В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями.
- Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать средний уровень физического развития
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 2

1 четверть (18 часов). Легкая атлетика (8 часов). Подвижные игры (10 часов)				
№ урока		Наименование разделов	Количество часов	Контрольно оценочные процедуры
По плану	По факту			
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения, профилактика травматизма.	1	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
		Основная стойка. Ходьба и бег. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по 1, по 2. Игра «Пятнвшки»	2	Уметь правильно выполнять команды.
		Развитие основных физических качеств (скоростно – силов. и силовые качества). Бег с ускорением 60м. Игра «К своим флажкам»	3	Фиксирование результатов. Корректировка техники.
		Бег 500м, теория: « Дневник самоконтроля» Обучение измерению пульса.	4	Корректировка техники бега, правильности дыхания.
		Оценка уровня физической подготовки. ОФК, силовые качества, силовая выносливость. Поднимание туловища из и.п лежа за 30 секунд. Подвижные игры.	5	Фиксирование результатов.
		Оценка уровня физической подготовки (скорость). Бег 30 м с максимальной скоростью (3 – 4 повторения). Игра «Третий лишний»	6	Корректировка техники и тактики бега.

		ОРУ (выносливость) Кросс на 800м в равномерном темпе без учета времени, на пришкольном участке (бег по залу 10мин). Подвижные игры.	7	Уметь пробегать в равномерном темпе.
		Организационные приемы и навыки ходьбы. Двигательные умения. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Теория « Органы дыхания»	8	Корректировка движений. Опрос
		Двигательные умения. Бег с изменением направления. Игра « К своим флажкам» Эстафеты.	9	Выполнение правил игр, эстафет.
		Приемы и навыки прыжков. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180°. Прыжки в длину с места. Игра « Зайцы в огороде»	10	Корректировка движений
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (скорость). Бег 60м с высокого старта. Игра « Пятнашки»	11	Корректировка техники и тактики бега.
		Приемы и навыки прыжков. Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Игры и эстафеты с элементами прыжков.	12	Корректировка техники прыжков в высоту.
		ОРУ с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра « Точный расчет»	13	Корректировка движений
		Прыжки в длину и высоту с места. Игра Прыгающие воробушки» Эстафеты	14	Фиксирование результатов
		Игра в мини – футбол по упрощенным правилам.	15	Корректировка техники и тактики.
		Броски большого мяча на дальность двумя руками из – за головы, от груди снизу, из положения стоя и сидя. Игра « Точный расчет»	16	Фиксирование результатов.
		Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3 – 5мин. Игра « Гонка мячей»	17	Корректировка частоты шага и правильность дыхания.

		« Здоровье и физическое развитие человека» Метание малого мяча на дальность из – за головы через плечо с разбега. С 3 – 4 шагов разбега. Игры «Гонка мячей, вызов номеров».	18	Фиксирование результатов.
II четверть (14 часов). Подвижные игры (4 часа). Гимнастика (10 часов)				
		Общеразвивающие упражнения (скорость) Бег с ускорением 10 -15 м. Эстафеты	19	Корректировка техники бега
		Броски мяча в цель (кольцо, мишень, обруч). Игра « Бросай – поймай»	20	Точность исполнения
		Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом). Игра « Бросай поймай».	21	Корректировка техники бега
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение « Оказания первой помощи»	22	Фронтальный опрос
		Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/а, под.игр, гимнастики с основами акробатики)	23	Фронтальный опрос
		Общеразвивающие упражнения (координация). Хождение по скамейке, лазание по гимнастической лестнице (до 8 ступенек). Игра « Пройти бесшумно»	24	Страховка, коррекция движений.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Игра « Змейка »	25	Уметь выполнять строевые команды.
		Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнения у гимнастической стенки. Эстафеты.	26	Корректировка движений.
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с предметами.	27	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.

		Упражнения на координацию, скорость. Прыжки со скакалкой за 30сек. Эстафетный бег со скакалкой.	28	Корректировка движений.
		В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Кувырок вперед. Повторение « Название основных гимнастических снарядов ».	29	Уметь выполнять поднимание ног, делать кувырок вперед.
		ОРУ с предметами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра « Змейка»	30	Уметь выполнять комбинацию.
		Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки движений. « Комплекс утренней гимнастики»	31	Корректировка движений
III четверть (20 часов). Подвижные игры (5 часов). Лыжная подготовка (15 часов)				
		Подвижные игры : «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	32	Контроль над правильностью исполнения
		Подвижная игра « Мяч с четырех сторон»	33	Корректировка точности игры
		Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Игра « Точный расчет»	34	Контроль дозировки. Корректировка техники выполнения.
		Стойки, передвижения, остановки (мини – футбол).	35	Корректировка движений
		Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	36	Техника передачи палочки
		Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Требования к одежде на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Передвижение по учебной лыжне.	37	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
		Повторение скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне. Уметь использовать навыки передвижения на лыжах.	38	Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки.

	Попеременный двухшажный ход. Передвижение скользящим шагом 200м.	39	Знать правила выполнения попеременным 2-м ходом.
	Передвижение скользящим шагом 200метров. Эстафеты с обеганием до 40м.	40	Корректировка техники
	Спуски с пологих склонов. Правильно дышать при передвижении.	41	Знать технику спуска со склонов.
	Передвижение скользящим шагом без палок с широкой амплитудой движения рук. Круговая эстафета.	42	Знать технику скользящего шага.
	Попеременный 2-й ход. Спуски с пологих склонов с палками в средней стойке. Прохождение дистанции 1км.	43	Корректировка движений
	Передвижение скользящим шагом. Упражнения «Самокат». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	44	Уметь передвигаться без палок скользящим шагом.
	Повороты на месте переступанием (на лыжах). Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Дистанция до 1000м.	45	Уметь выполнять повороты на лыжах переступанием.
	Ходьба «елочкой» с палками и без. Подъем «елочкой».	46	Уметь проходить «елочкой» с палками и без.
	Уметь передвигаться без палок. Выполнять повороты в среднем темпе.	47	Знать технику скольжения без палок.
	Коньковой ход под уклон с палками и без. Дистанция 2000км.	48	Уметь правильно дышать на длинных дистанциях.
	Закрепление техники 2 - го. Развитие выносливости на длительной дистанции.	49	Знать технику скользящего шага.
	Средняя стойка при спуске при толчке, одновременно 2 –мя палками переход в низкую стойку (одновременный безшажный ход, попеременный 2 – й ход) прохождение дистанции 1 – 2км.	50	Знать технику попеременного двухшажного хода.
	Развитие выносливости. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2000км.	51	Уметь подниматься лесенкой.

IV четверть (16 часов). Подвижные игры (9 часов). Легкая атлетика (7 часов)

	ОРУ с набивными мячами. Игра « Борьба за предмет»	52	Коррекция движений.
	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Мяч в корзину»	53	Оценка ЧСС о бега и после.
	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка».	54	Коррекция движений
	Подвижная игра: «Перестрелка».	55	Корректировка действий
	Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	56	Техника передачи эстафетной палочки.
	Метание набивного мяча, стоя, снизу двумя руками. Эстафеты.	57	Оценка результатов
	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Игра «Перестрелка»	58	Корректировка исполнения прыжка.
	Игра «Мяч через сетку» (подача с 3 – 4 метров).	59	Корректировка техники и точности действий.
	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами).	60	Корректировка техники и точности действий.
	Равномерный бег 5 минут. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Бег на 30 метров. Эстафеты.	61	Корректировка техники бега
	Бег 300м. Подвижные игры.	62	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
	Бег на 60м. «Круговая эстафета» - расстояние 15 м.	63	Корректировка техники бега. Бегать с максимальной скоростью.
	Кросс по пересеченной местности до 1км.	64	Корректировка техники бега
	Закрепление высокого старта с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	65	Корректировка исполнения.
	Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м) Челночный бег 3 x 10м. Подвижные игры.	66	Корректировка поворотов в беге. Знать понятие короткая дистанция.
	Бег с переходом на ходьбу на 1000м.	67	Корректировка техники и тактики исполнения.
	Бег в заданном коридоре. Бег 30м.	68	Фронтальный опрос, задание на лето.

		Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств.		
--	--	---	--	--

Тематическое планирование по физкультуре в 3 классе

№ темы	Вид программного материала	Количество часов по плану	2 часа в планировании
I	Легкая атлетика	15	
II	Подвижные и спортивные игры	28	
III	Гимнастика с элементами акробатики	10	
IV	Лыжная подготовка	15	

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание висе, количество раз	9	6	4	5	4	3
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м(с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 3

1 четверть (18 часов). Легкая атлетика (8 часов). Подвижные игры (10 часов)				
№ урока		Наименование разделов	Количество часов	Контрольно оценочные процедуры
По плану	По факту			
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения, профилактика травматизма.	1	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Команда «На 1 – 2 рассчитайсь!» Игра «Пустое место»	2	Уметь правильно выполнять команды.
		Развитие основных физических качеств (скоростно – силов. и силовые качества). Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»	3	Фиксирование результатов. Корректировка техники.
		Бег 500м, теория: « Дневник самоконтроля» Обучение измерению пульса.	4	Корректировка техники бега, правильности дыхания.
		Оценка уровня физической подготовки. ОФК, силовые качества, силовая выносливость. Поднимание туловища из и.п лежа за 30 секунд. Подвижные игры.	5	Фиксирование результатов.
		Оценка уровня физической подготовки (скорость). Бег 30 м с максимальной скоростью (3 – 4 повторения). Подвижные игры	6	Корректировка техники и тактики бега.

		ОРУ (выносливость) Кросс на 800м в равномерном темпе без учета времени, на пришкольном участке (бег по залу 10мин). Подвижные игры.	7	Уметь пробегать в равномерном темпе.
		Организационные приемы и навыки ходьбы. Двигательные умения. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Теория « Органы кровообращения, эмоции»	8	Корректировка движений. Опрос
		Двигательные умения. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагм. Игра « К своим флажкам» Эстафеты.	9	Выполнение правил игр, эстафет.
		Приемы и навыки прыжков. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180°. Многоскоки (8 прыжков). Игра « Зайцы в огороде»	10	Корректировка движений
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (скорость). Бег 60м с максимальной скоростью (2 – 3 повторения). Игра «Пустое место»	11	Корректировка техники и тактики бега.
		Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 7 – 9 шагов. Игры и эстафеты с элементами прыжков.	12	Корректировка техники прыжков в высоту.
		ОРУ с набивными мячами. Остановка мяча и удары на точность. Игра « Точный расчет»	13	Корректировка движений
		Прыжки в длину с места в полную силу. Игра Прыгающие воробушки» Эстафеты	14	Фиксирование результатов
		Игра в мини – футбол по упрощенным правилам.	15	Корректировка техники и тактики.
		Броски большого мяча на дальность двумя руками из – за головы, от груди снизу, из положения стоя и сидя. Игра « Точный расчет»	16	Фиксирование результатов.

		Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3 – 5 мин. Игра « Гонка мячей»	17	Корректировка частоты шага и правильность дыхания.
		«Организация физического воспитания в стране» Метание малого мяча на дальность из – за головы через плечо с разбега. С 5 – 6 шагов разбега. Игры «Гонка мячей, вызов номеров».	18	Фиксирование результатов.
II четверть (14 часов). Подвижные игры (4 часа). Гимнастика (10 часов)				
		Общеразвивающие упражнения (скорость) Бег с ускорением 10 -15 м. Эстафеты	19	Корректировка техники бега
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра « Бросай – поймай»	20	Точность исполнения
		Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе и медленном шаге. Игра « Бросай поймай».	21	Корректировка техники бега
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение « Оказания первой помощи»	22	Фронтальный опрос
		Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/а, под.игр, гимнастики с основами акробатики)	23	Фронтальный опрос
		Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и др. предметами на сохранение равновесия. Игра «Что изменилось?»	24	Страховка, коррекция движений.
		Выполнять команды: « Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!» Игра « Змейка »	25	Уметь выполнять строевые команды.
		Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке. Эстафеты.	26	Корректировка движений.
		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами.	27	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.

		Упражнения на координацию, скорость. Прыжки со скакалкой за 30сек. Эстафетный бег со скакалкой.	28	Корректировка движений.
		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2 -3 кувырка вперед. С тойка на лопатках. Мост из и.п лежа на спине. Повторение« Название основных гимнастических снарядов ».	29	Уметь выполнять поднимание ног, делать кувырок вперед.
		ОРУ с предметами. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Эстафеты	30	Уметь выполнять комбинацию.
		Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки движений. « Комплекс утренней гимнастики»	31	Корректировка движений
III четверть (20 часов). Подвижные игры (5 часов). Лыжная подготовка (15 часов)				
		Подвижные игры : «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	32	Контроль над правильностью исполнения
		Подвижная игра « Мяч с четырех сторон»	33	Корректировка точности игры
		Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Игра « Точный расчет»	34	Контроль дозировки. Корректировка техники выполнения.
		Совершенствование стоек, передвижений, остановок в мини – футболе.	35	Корректировка движений
		Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	36	Техника передачи палочки
		Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Требования к одежде на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения. Передвижение по учебной лыжне.	37	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
		Повторение скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне. Уметь использовать навыки передвижения на лыжах.	38	Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки.
		Попеременный двухшажный ход с палками и без. Передвижение скользящим шагом 400м.	39	Знать правила выполнения

				попеременным 2-м ходом.
		Передвижение скользящим шагом 400метров. Эстафеты с обеганием до 60м.	40	Корректировка техники
		Спуски с пологих склонов. Правильно дышать при передвижении.	41	Знать технику спуска со склонов.
		Передвижение скользящим шагом без палок с широкой амплитудой движения рук. Круговая эстафета.	42	Знать технику скользящего шага.
		Попеременный 2-й ход. Спуски с пологих склонов с палками в средней стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км.	43	Корректировка движений
		Передвижение скользящим шагом. Повторение упражнения «Самокат».	44	Уметь передвигаться без палок скользящим шагом.
		Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Дистанция до 1000м.	45	Уметь выполнять повороты на лыжах переступанием.
		Ходьба «елочкой» с палками и без. Подъем «елочкой».	46	Уметь проходить «елочкой» с палками и без.
		Уметь передвигаться без палок. Выполнять повороты в среднем темпе.	47	Знать технику скольжения без палок.
		Коньковой ход под уклон с палками и без. Дистанция 2000км.	48	Уметь правильно дышать на длинных дистанциях.
		Развитие выносливости на длительной дистанции. Ходьба 1 – 2км.	49	Фиксировать результаты
		Высокая стойка при спуске, средняя стойка при спуске при толчке, одновременно 2 – мя палками переход в низкую стойку (одновременный безшажный ход, попеременный 2 – й ход) прохождение дистанции 1 – 2км.	50	Знать технику попеременного двухшажного хода.
		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2000км.	51	Уметь подниматься лесенкой.

IV четверть (16 часов). Подвижные игры (9 часов). Легкая атлетика (7 часов)				
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра « Передал - садись»	52	Уметь владеть мячом. Коррекция движений.
		Равномерный бег до 8 мин. Игра «Гонка мячей по кругу»	53	Оценка ЧСС о бега и после.

	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка».	54	Коррекция движений
	Закрепление игры : «Перестрелка».	55	Корректировка действий
	Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	56	Техника передачи эстафетной палочки.
	Метание набивного мяча, стоя, сверху от груди. Эстафеты.	57	Оценка результатов
	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры	58	Корректировка исполнения прыжка.
	Игра «Мяч через сетку» (подача с 3 – 4 метров).	59	Корректировка техники и точности действий.
	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами).	60	Корректировка техники и точности действий.
	Равномерный бег 5 минут. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Бег на 30 метров. Эстафеты.	61	Корректировка техники бега
	Бег 400м. Подвижные игры.	62	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
	Бег на 60м. «Круговая эстафета» - расстояние 15 м. Игра «Белые медведи»	63	Корректировка техники бега. Бегать с максимальной скоростью.
	Кросс по пересеченной местности до 1км.	64	Корректировка техники бега
	Высокий и низкий старт со стартовым ускорением. Игра « Смена сторон»	65	Корректировка исполнения.
	Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 100м) Челночный бег 3 x 10м. Подвижные игры.	66	Чередовать бег и ходьбу.
	Бег с переходом на ходьбу на 1000м.	67	Уметь пробегать в равномерном темпе
	Многоскоки. Бег на результат, 30,60м. Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств.	68	Фронтальный опрос, задание на лето.

Тематическое планирование по физкультуре в 4 классе

№ темы	Вид программного материала	Количество часов по плану	2 часа в планировании
I	Легкая атлетика	15	
II	Подвижные и спортивные игры	28	
III	Гимнастика с элементами акробатики	10	
IV	Лыжная подготовка	15	

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Отжимания (кол-во раз)	16	14	12	14	11	8
Прыжок в длину с места, см	165	155	145	155	145	135
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	6,0	6,6	5,5	6,2	6,8
Бег 1000 м(с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Знать:

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток), 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;

- 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.

Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 4 классе

1 четверть (18 часов). Легкая атлетика (8 часов). Подвижные игры (10 часов)				
№ урока		Наименование разделов	Количество часов	Контрольно оценочные процедуры
По плану	По факту			
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения, профилактика травматизма.	1	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно». Перестроение из колонны по 1, по 3, по 4. Игра «Смена сторон»	2	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
		Развитие основных физических качеств (скоростно – силов. и силовые качества). Бег на результат 30, 60м. Игра «Невод»	3	Фиксирование результатов. Бегать с максимальной скоростью.
		Бег 500м, теория: « Дневник самоконтроля» Обучение измерению пульса.	4	Корректировка техники бега, правильности дыхания.
		Оценка уровня физической подготовки. ОФК, силовые качества, силовая выносливость. Поднимание туловища из и.п лежа за 30 секунд. Подвижные игры.	5	Фиксирование результатов.
		Оценка уровня физической подготовки (скорость). Бег 30 м с максимальной скоростью (3 – 4 повторения). Подвижные игры	6	Корректировка техники и тактики бега.
		ОРУ (выносливость). Кросс на 800м в равномерном темпе без учета времени, на пришкольном участке (бег по залу 10мин). Подвижные игры.	7	Уметь пробегать в равномерном темпе.
		Организационные приемы и навыки ходьбы. Двигательные умения. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Теория « Органы кровообращения, эмоции»	8	Корректировка движений. Опрос
		Двигательные умения. Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом. Игра « Салки на марше»	9	Выполнение правил игр, эстафет.

		Эстафеты.		
		Многоскоки (8 прыжков). Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба) Игра « День и ночь»	10	Корректировка движений
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (скорость). Бег 60м с максимальной скоростью (2 – 3 повторения). Игра «На буксире»	11	Корректировка техники и тактики бега.
		Передача мяча в парах. Игра «Пустое место»	12	Корректировка техники
		ОРУ с набивными мячами. Остановка мяча и удары на точность. Игра «Волк во рву»	13	Корректировка движений
		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Овладей мячом» Эстафеты	14	Уметь владеть мячом
		Игра в мини – футбол по упрощенным правилам.	15	Корректировка техники и тактики.
		Броски большого мяча на дальность двумя руками из – за головы, от груди снизу, из положения стоя и сидя. Игра «Мяч ловцу»	16	Фиксирование результатов.
		Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3 – 5мин. Игра «Снайперы»	17	Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
		«Организация физического воспитания в стране» Метание малого мяча на дальность из – за головы через плечо с разбега. С 5 – 6 шагов разбега. Игры «Перестрелка».	18	Фиксирование результатов.
II четверть (14 часов). Подвижные игры (4 часа). Гимнастика (10 часов)				
		Общеразвивающие упражнения (скорость) Бег с ускорением 10 -15 м. Эстафеты	19	Корректировка техники бега
		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч ловцу»	20	Точность исполнения
		Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе и медленном шаге.	21	Корректировка техники бега

		Игра «Гонка мячей по кругу».		
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Ловля и передача мяча по кругу. Игра « Снайперы»	22	Уметь владеть мячом
		Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/а, под.игр, гимнастики с основами акробатики)	23	Фронтальный опрос
		ОРУ в движении . Упражнения на гимнастической скамейке с мячами и др. предметами на сохранение равновесия. Эстафеты	24	Страховка, коррекция движений.
		Выполнение команд: « Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Игра « Змейка »	25	Уметь выполнять строевые команды.
		Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке. Эстафеты.	26	Корректировка движений.
		Ходьба по бревну (скамейке) большими шагами и выпадами. Игра « Посадка картофеля»	27	Уметь выполнять строевы команды.
		Упражнения на координацию, скорость. Прыжки со скакалкой за 30сек. Эстафетный бег со скакалкой.	28	Корректировка движений.
		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Мост с помощью и самостоятельно. Игра «Что изменилось».	29	Уметь выполнять акробатические элементы.
		Ходьба по бревну (скамейка) на носках. Вис, на гимн.стенке, поднятие ног. Эстафеты	30	Уметь лазеть по гим.стенке.
		Перелезание через препятствие с приземлением на маты. Вскок в упор стоя на колени, соскок вперед с взмахом рук. Эстафеты	31	Корректировка движений

III четверть (20 часов). Подвижные игры (5 часов). Лыжная подготовка (15 часов)				
		Подвижные игры : «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	32	Контроль над правильностью исполнения
		Подвижная игра « Мяч капитану»	33	Корректировка точности игры

	Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различными отягощением. Игра «Гонка мячей по кругу»	34	Контроль дозировки. Корректировка техники выполнения.
	Совершенствование стоек, передвижений, остановок в мини – футболе.	35	Корректировка движений
	Подвижная игра: «Борьба за предмет», эстафеты с преодолением препятствий.	36	Корректировка движений
	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Требования к одежде на уроках лыжной подготовки. Передвижение по учебной лыжне.	37	Фронтальный опрос. Журнал по ТБ
	Повторение скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне. Уметь использовать навыки передвижения на лыжах.	38	Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки.
	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Передвижение скользящим шагом 400м.	39	Знать правила выполнения попеременным 2-м ходом.
	Передвижение скользящим шагом 400метров. Эстафеты с обеганием до 60м.	40	Корректировка техники
	Спуски с пологих склонов. Правильно дышать при передвижении.	41	Знать технику спуска со склонов.
	Передвижение скользящим шагом без палок с широкой амплитудой движения рук. Круговая эстафета.	42	Знать технику скользящего шага.
	Попеременный 2-й ход. Спуски с пологих склонов с палками в средней стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км.	43	Корректировка движений
	Передвижение скользящим шагом. Кросс 1000км.	44	Уметь передвигаться без палок скользящим шагом.
	Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Дистанция до 1000м.	45	Уметь выполнять повороты на лыжах переступанием.
	Ходьба «елочкой» с палками и без. Подъем «елочкой».	46	Уметь проходить «елочкой» с палками и без.
	Уметь передвигаться без палок. Выполнять повороты в среднем темпе.	47	Знать технику скольжения без палок.
	Коньковой ход под уклон с палками и без. Дистанция 2000км.	48	Уметь правильно дышать на длинных дистанциях.

		Развитие выносливости на длительной дистанции. Ходьба 1 – 2км.	49	Фиксировать результаты
		Высокая стойка при спуске, средняя стойка при спуске при толчке, одновременно 2 – мя палками переход в низкую стойку (одновременный безшажный ход, попеременный 2 – й ход) прохождение дистанции 1 – 2км.	50	Знать технику попеременного двухшажного хода.
		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2000км.	51	Уметь подниматься лесенкой.

IV четверть (16 часов). Подвижные игры (9 часов). Легкая атлетика (7 часов)				
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу»	52	Уметь владеть мячом. Коррекция движений.
		Равномерный бег до 10 мин. Игра «Овладей мячом»	53	Оценка ЧСС о бега и после.
		Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	54	Коррекция движений
		Совершенствование игры : «Перестрелка».	55	Корректировка действий
		Подвижная игра: «Мяч с четырех сторон».	56	Техника передачи эстафетной палочки.
		Метание набивного мяча различными способами. Эстафеты.	57	Оценка результатов
		Перетягивание каната. Подвижные игры.	58	Правильность усилий по подсчету, команде
		Игра «Мяч через сетку» (по основным правилам).	59	Корректировка техники и точности действий.
		Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами).	60	Корректировка техники и точности действий.
		Равномерный бег 6 минут. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Бег на 30 метров. Эстафеты.	61	Корректировка техники бега
		Бег 400м. Подвижные игры.	62	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
		Бег на 60м. «Круговая эстафета» - расстояние 15 м. Игра «Салки на марше»	63	Корректировка техники бега.

				Бегать с максимальной скоростью.
		Кросс по пересеченной местности 1км.	64	Корректировка техники бега
		Закрепление высокого и низкого стартов со стартовым ускорением. Игра «Невод»	65	Корректировка исполнения.
		Чередование ходьбы, бега (бег 100м, ходьба 80м) Челночный бег 3 x 10м. Подвижные игры.	66	Чередовать бег и ходьбу.
		Совершенствование игры «Русская лапта»	67	Выполнение правил
		Бег на результат 30, 60м. Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств.	68	Запись результатов Фронтальный опрос, задание на лето.