**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.

Нормативные документы………………………………………..…………..….2

1. Планируемые образовательные результаты освоения предмета, курса

(ФГОС) …………………………………………………………………...…3-4

1. Содержание учебного предмета, курса ……………………………..…....…5-7
2. Тематическое планирование…………………………………...………….....…8
3. Календарно-тематическое планирование……………………………….… 9-18
4. Лист корректировки………………….……………………… ………………19

**1.Нормативные документы**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Нормативные документы |
|  | **•**Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании» |
|  | •        Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» |
|  | •        Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» |
|  | •        Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15 |
|  | **•**Устав МКОУ «Косякинская СОШ» |
|  | О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);  Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе (Письмо МО РФ № 1561/14-15 от19.11.1998);  Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо  МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002); |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |

**2.ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФГОС)**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные |  |
| Метапредметные | Регулятивные УУД:   * целеполагание, * волевая саморегуляция, * коррекция, * оценка качества и уровня усвоения, * контроль в форме сличения с эталоном, * планирование промежуточных целей с учетом результата. |
| Познавательные УУД:   * умение структурировать знания, * выделение и формулирование учебной цели, * поиск и  выделение необходимой информации, * анализ объектов, * синтез, как составление целого из частей, * классификация объектов. |
| Коммуникативные УДД   * умение выражать свои мысли, * разрешение конфликтов, постановка вопросов. * управление поведением партнера: контроль, коррекция, * планирование сотрудничества с учителем и сверстниками, * построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации. |
| Предметные | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФК ГОС)**

|  |  |
| --- | --- |
| Знать / понимать | * об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; * 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 закаливающих 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 рыжим 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. |

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

 Общеразвивающие упражнения

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

**4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Примерное  количество часов | Вид контроля | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 |  |  |  |  |  |
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  |  |  |  |  |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 |  |  |  |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 16 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за год:** | 99 |  |  |  |  |  |

**Расчет количества уроков**

**к календарно-тематическому плану**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | 12 |  | I четверть | 26 |  | I полугодие | 47 |
| Октябрь | 14 |  | II четверть | 21 |  | II полугодие | 52 |
| Ноябрь | 9 |  | III четверть | 29 |  | Всего | 99 |
| Декабрь | 12 |  | IV четверть | 23 |  |  |  |
| Январь | 11 |  | Всего | 99 |  |  |  |
| Февраль | 9 |  |  |  |  |  |  |
| Март | 9 |  |  |  |  |  |  |
| Апрель | 13 |  |  |  |  |  |  |
| Май | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Всего | 99 |  |  |  |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 33 учебные недели при количестве 3 урока в неделю, всего 99 уроков. При соотнесении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 99 уроков.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения государственной программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

**5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | Тема урока | Кол-во часов | | | |
| 26 |  | | |
| План | Факт | КР | корректировка | |
|  |  |  | Тема:  ***I четверть (26 ч)***  ***Легкая атлетика*** | 12 ч. |  |  | |
| 1. |  |  | Т.Б.на уроках по легкой атлетике.  Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Бег 30м.Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 2. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 3. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 4. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 5. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 6. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 7 |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 8 |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 ч |  |  | |
| 9. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 ч. |  |  | |
| 10. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки через скакалку.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 11. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки через скакалку.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 ч. |  |  | |
| 12. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 ч. |  |  | |
| 13. |  |  | Т.Б.на уроке по подвижным играм.  Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 14. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте. Подвижная игра" Волки во рву". | 1 ч. |  |  | |
| 15. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
|  | | | | | | | |
| 16. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте. Подвижная игра" Волки во рву". | 1 ч. |  |  | |
| 17. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 18. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. . Подвижная игра" Волки во рву". | 1ч. |  |  | |
| 19. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1ч. |  |  | |
| 20. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра " Попади в мяч". | 1ч. |  |  | |
| 21. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра " Попади в мяч". | 1ч. |  |  | |
| 22. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра " Попади в мяч". | 1ч. |  |  | |
| 23. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Эстафеты.  Подвижная игра " Мяч на полу". | 1 ч. |  |  | |
| 24. |  |  | ". Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра " Мяч на полу". | 1ч. |  |  | |
| 25. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра " Попади в мяч". |  |  |  | |
| 26. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра " Попади в мяч". |  |  |  | |
|  | | | | | | | |
| 27. |  |  | Т.Б.на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лежа. Прыжки через скакалку. | 1 ч. |  |  | |
| 28. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лежа. Прыжки через скакалку. | 1ч. |  |  | |
| 29. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лежа. | 1ч. |  |  | |
| 30. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 ч. |  |  | |
| 31. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1. ч. |  |  | |
| 32. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.  Прыжки через скакалку. | 1 ч. |  |  | |
| 33. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1ч |  |  | |
| 34. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 ч. |  |  | |
| 35. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. |  |  |  | |
| 36. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. |  |  |  | |
| 37. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по канату произвольным способом. |  |  |  | |
| 38. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по канату произвольным способом. Подтягивание. |  |  |  | |
| 39. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. |  |  |  | |
| 40. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лежа. Упражнение на гибкость. |  |  |  | |
| 41. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость |  |  |  | |
| 42. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. |  |  |  | |
| 43. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии.  Подтягивания. |  |  |  | |
| 44. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость. |  |  |  | |
| 45. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения Лазание по канату произвольным способом. |  |  |  | |
| 46. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лежа. Лазание по канату произвольным способом. |  |  |  | |
| 47. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 ч. |  |  | |
|  |  |  | ***III четверть.(29)***  ***Легкая атлетика*** | 15 ч. |  |  |  |
| 48. |  |  | Т.Б.на уроках по легкой атлетике.  Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 ч. |  |  | |
| 49. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения Лазание по канату произвольным способом. | 1 ч. |  |  | |
| 50. |  |  | Строевые упражнения .Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | 1 ч. |  |  | |
| 51. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения Лазание по канату произвольным способом. | 1 ч. |  |  | |
| 52. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 53. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 54. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 55. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 56. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 57. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 58. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 ч |  |  | |
| 59. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 ч. |  |  | |
| 60. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки через скакалку.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 61. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки через скакалку.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 ч. |  |  | |
| 62. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 ч. |  |  | |
|  |  |  | **Подвижные игры** | 14 ч. |  |  | |
| 63. |  |  | Т.Б.на уроке по подвижным играм.  Строевые упражнения.  Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 64. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в шаге. Подвижная игра" Передача мячей в колоннах". | 1 ч. |  |  | |
| 65. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в шаге. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 66. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в шаге. Подвижная игра" Передача мячей в колоннах". | 1 ч. |  |  | |
| 67 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 68. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Подвижная игра" Передача мячей в колоннах". | 1ч. |  |  | |
| 69. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1ч. |  |  | |
| 70. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра " Мяч на полу" | 1ч. |  |  | |
| 71. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля мяча от груди. Эстафеты. | 1ч. |  |  | |
| 72. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Эстафеты . | 1ч. |  |  | |
| 73. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра " Мяч на полу". | 1 ч. |  |  | |
| 74. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек. Подвижная игра " Мяч на полу". | 1ч. |  |  | |
| 75. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля мяча от груди. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 76. |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лежа. Прыжки через скакалку. | 1ч. |  |  | |
| **lV четверть.(25 ч)**  **Подвижные игры** | | | | | | | |
| 77. |  |  | Т.Б.на уроке по подвижным играм.  Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра " Волки во рву". | 1ч. |  |  | |
| 78. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в шаге. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 79. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в шаге. Подвижная игра " Волки во рву". | 1. ч. |  |  | |
| 80. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 81. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра" Попади в мяч." | 1ч |  |  | |
| 82. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в шаге. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 83. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди . Подвижная игра" Попади в мяч." | 1 ч. |  |  | |
| 84. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Эстафеты. | 1 ч. |  |  | |
| 85. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища - 30 сек.  Подвижная игра "Попади в мяч". | 1 ч. |  |  | |
| 86. |  |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 87. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжок в длину с разбега.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 88. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 89. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 90. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.  Подвижная игра" Охотники и утки" | 1 ч. |  |  | |
| 91. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 92. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 ч. |  |  | |
| 93. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Бег 30 м.Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 94. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 95. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Прыжок в длину с разбега.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 96. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 ч. |  |  | |
| 97. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | 1 ч. |  |  | |
| 98. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 99. |  |  | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |
| 99. |  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 ч. |  |  | |

**6.ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Основание |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |