

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №123 г. Перми»**

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР _____
от « ____ » августа 20... года

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол № ____
от « ____ » августа 20... года

«Утверждаю»
Директор школы

от « ____ » августа 20... года
Кудашов В.Н.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура 4 класс»**

Программу реализует:

Шестакова.Л.М

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класс.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура, 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		IV	
1	2	6	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Подвижные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	
1.5	Лыжная подготовка	21	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	
	итого	102	

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.3 Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.4 Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.5 Лёгкоатлетические упражнения.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);
- Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

1.6. Домашнее задание

Третий час урока в недели без домашнего задания.

Тематическое планирование в 4 классе.

урока Тема	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ДЗ	Дата проведения	
						план	факт
		Лёгкая атлетика 11 часов					
часов. Ходьба и бег 5	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 30 Дев.34		
	Комплексный 2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Подтягивание Мал.2 Подтягивание из виса лежа Дев. 8		
	Комплексный 3 Комплексный 4	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 5 Дев. 3		
	Учётный 5	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м. М.:10,0с.; Д.:10,5с.	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 125		
	Прыжки 3 часа	Комплексный 6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
Комплексный 7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 15 Дев. 13		
Комплексный 8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 10 Дев. 8		
	Комплексный 9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий			

Метание 3 часа	Комплексный 10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36		
	Комплексный 11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток -три попадания)	Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9		
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12, 13 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5		
	Комплексный 14, 15 Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 130		
	Комплексный 16, 17 Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16 Дев. 14		
	Комплексный 18, 19 Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9		
	Комплексный 20, 21 Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев.38		
	Комплексный 22, 23 Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
	Комплексный 24, 25 Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7		
	Комплексный 26, 27 Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		
	Комплексный 28,29 Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств..	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий			
		Гимнастика 18 часов.					
	Комплексный 30	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		
	Комплексный 31 Комплексный 32	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		

Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов	Комплексный 33 Комплексный 34	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36		
	Учётный 35	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9		
Висы 6 часов	Комплексный 36, 37 Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5		
	Комплексный 38,39 Комплексный	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 130		
	Комплексный 40	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16 Дев. 14		
	Учётный 41	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе.	Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9		
	Комплексный 42, 43 Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38		
	Комплексный 44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
	Комплексный 45	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7		

Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов.	Комплексный 46, 47 Учётный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий Оценка техники лазания по канату	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		
	Лыжи 21 час						
Лыжи 21 час.	Комплексный 48	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		
	Комплексный 49	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		
	Комплексный 50	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Не задень».	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
	Комплексный 51	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 36 Дев. 40		
	Учётный 52	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценка техники торможения «плугом»	Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		

Учётный 53	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъёму на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценка техники попеременно двухшажного хода.			
Комплексный 54	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		
Учётный 55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		
Учётный 56	Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценить технику подъема елочкой.			
Комплексный 57	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Отжимание Мал. 18 Дев. 16		
Комплексный 58	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11		
Комплексный 59	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
Комплексный 60	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38		
Комплексный 61	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъёмы (выборочно оценить).	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
Комплексный 62	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъёмы.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;	Текущий			

Комплексный 63	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7		
Комплексный 64	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		
Комплексный 65	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
Комплексный 66	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		
Комплексный 67	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		
Учётный 68	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.					
Комплексный 69 Комплексный 70	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Скакалка за 15 сек. М- 36 Д.40 Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		
Комплексный 71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий			
Комплексный 72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		
Комплексный 73 Комплексный 74	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		

Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Комплексный 75 Комплексный 76	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16		
	Комплексный 77 Комплексный 78	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11		
	Комплексный 79 Совершенствования 80 Совершенствования 81 Комплексный 82	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42 Подтягивание Мал. 6 Дев. 12		
	Комплексный 83 Совершенствования 84	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11		
	Совершенствования 85	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145		
	Совершенствования 86 Совершенствования 87	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 19 Дев. 17		
	Комплексный 88 Совершенствования 89	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 14 Дев. 12		
	Совершенствования 90	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 36 Дев. 40		
	Совершенствования 91	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		
	Совершенствования 92	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		
	Лёгкая атлетика 10 часов.						
Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140			

Бег и ходьба 4 часа.	Комплексный 94, 95 Комплексный	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16		
	Учётный 96	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0с.; д.:5,2-5,7-6,0с. 60м: М.:10,0с.; Д.:10,5с.	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11		
Прыжки 3 часа.	Комплексный 97, 98 Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42		
	Комплексный 99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/	Текущий	Подтягивание Мал. 6 Дев. 12		
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11		
	Комплексный 101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145		
	Учётный 102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель (из пяти попыток-три попадания)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 19 Дев. 17		

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2014.
2. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2012.
3. Методические рекомендации 7-8класс. В.И.Лях Физическая культура 2012г.
4. Тестовый контроль 5-9 классы (в серии текущий контроль). В.И.Лях Физическая культура 2014г.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2010г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2013г