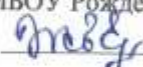


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рождественская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на МО учителей
протокол № 6
от «15» июня 2021г.

Согласовано
зам. директора по УВР
МБОУ Рождественская СОШ
 (Е.С.Жвырбля)

«Утверждаю»
директор МБОУ
Рождественская СОШ
(О.А. Кириллова)
Приказ № 01-02-14
от 15 августа 2021г.



Рабочая программа по физической культуре для 1 класса

Учитель: *Зиновьева Г.А.*,
учитель начальных классов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ.минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и

процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - лыжные гонки - подвижные игры - Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12 18	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33	34	34	34

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из -за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки- догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	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	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 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 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					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 - 5,8	6,7 - 6,1	7,0 - 6,8	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,0 - 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
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, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

№урока, планируемая дата	Дата проведения урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Характеристика деятельности учащихся	Инструментарий оценки	
				предметные		Метапредметные			Личностные
				Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться				
Легкая атлетика (11 часов)									
1.		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Развитие скоростных качеств	
2.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и	проявление особого интереса к новому, собственно	Развитие скоростных качеств	Понятие <i>короткая дистанция</i>

		Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..			бегать с максимальной скоростью до 30 м.	сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
3.		Разновидност и ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростных качеств	
4.		Ходьба на носках, пятках.	Комбини рованный	Ходить под счёт	правильно выполнять основные	Позн. уметь использовать наглядные модели;	Ориентация на содержательны моменты	Развитие скоростных качеств	Понятие «короткая дистанция

		Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».			движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий		».
5.		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Комбинированный	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул, принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун, формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	Бег с ускорением ^М
6.		Прыжки на	Изучение	Выполнять	Выполнять	Позн. понимать и	Ориентация на	Развитие	Прыжок в

		одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижение м вперед. Подвижная игра «Два мороза».	нового материала	прыжки на одной ноге и на двух на месте.	прыжки на одной ноге и на двух на месте.	принимать цели, сформулированные учителем; Регул, принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	содержательны е моменты школьной действительное ти	скоростно силовых качеств	длину с места.
7.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижение м вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно силовых качеств	Прыжок в длину с места.
8.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижение м вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	Комбини рованный	правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу	проявление особого интереса к новому, собствен но школьному содержанию занятий; проявление	Развитие скоростно силовых качеств	Прыжок в длину с места.

						Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	учебных мотивов;		
9		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно силовых способностей	Метание малого мяча
10		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно силовых способностей	Метание малого мяча

						образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;			
11.		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно силовых способностей	Метание малого мяча из положения стоя
Подвижные игры (13 часов)									
12.		Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно силовых способностей.	

						собственное мнение;			
13- 14		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Комплек- сный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно силовых способност ей.	
15- 17		. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Комплек- сный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно силовых способност ей	
18- го		. Эстафеты. Игры:	Комплек- сный	играть в подвижные игры с	играть в подвижные игры	Позн. понимать и	Ориентация на содержательны	Развитие скоростно-	

		«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		бегом, прыжками, метаниями	с бегом, прыжками, метаниями	принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	е моменты школьной деятельности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	силовых способностей	
21-24		. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Комплексный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей	
Гимнастика (18 часов)									
25		Инструктаж по ТБ Основная стойка.	Изучение нового материала	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные	проявление особого интереса к новому,	Развитие координационных способностей	Перекаты в группировке, лежа

		Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .			комбинации	учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	ей	на животе и из упора стоя на коленях.
26-27		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Комплексыый	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей ей.	Название основных гимнастических снарядов

						контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;			
28-29		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Комплексы ый	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	
30		Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры».	Комплексы ый	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	

						собственное мнение;			
31-33		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Изучение нового материала	Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей	
34-36		Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке;	Выполнять упражнения в равновесии	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие силовых способностей	
37-39		Лазание по гимнастической	Изучение нового	лазать по гимнастической	Выполнять упражнения	Позн. понимать и	проявление учебных	Перелезание через	Подтягивание лежа

		ой стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	материала	стенке, канату;		принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	горку матов Развитие силовых способностей ей	на животе по гимнастической скамейке.	
40-42		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей ей	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)										
43-45		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	играть в минибаскетбол	Позн. уметь использовать наглядные модели;	Ориентация на содержательные моменты	Развитие координационных способностей	Ловля мяча на месте.	

		месте. Игра «Школа мяча».		ведение, броски в процессе подвижных игр;		Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	школьной действительное тип и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	ей	
46-48		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в минибаскетбол	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Ловля мяча на месте.
Лыжная подготовка (21 час)									
49		Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж	Изучение нового материала	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	проявление особого интереса к новому, собственное	Развитие координационных и силовых способностей	Выполнение упражнения

						свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	ей	
50-52		Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей ей	
53-54		Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей ей	Выполнение упражнений

						задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;			
55-56		Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	
57-59		Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах	Развитие координационных и силовых способностей	Выполнение упражнений

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	хорошего ученика;		
60-62		Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	
63-65		Повороты переступание м. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	Выполнение упражнения

						Коммун. формулировать собственное мнение;			
66- 67		Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координаци онных и силовых способност ей	
68		Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координаци онных и силовых способност ей	

69		Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	Выполнение упражнения
----	--	---	---------------------------	------------------------	------------------------	--	--	---	-----------------------

Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)

70		Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в минибаскетбол	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу
71		Ловля и передача мяча снизу на месте.	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на	играть в минибаскетбол	Позн. понимать и	проявление особого	Развитие координационных	«Передай мне мяч

		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	способность ей	снизу»
72		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в минибаскетбол	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей ей	Передача мяча в движении и
73		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	играть в минибаскетбол	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.	проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Развитие координационных способностей ей	

		«У кого меньше мячей»		подвижных игр;		Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
74-75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в минибаскетбол	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	играть в подвижные игры	Ведение мяча на месте	
Подвижные игры (13 часов)										
76		Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки».	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей		

						контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;			
77-80	Подвижная игра «Лисы и куры»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	Пройди тихо	
81-82	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Попрыгай на месте	

						сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;			
83-85		Подвижная игра «К своим флажкам»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун, формулировать собственное мнение	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	Добеги до своего флажка
86-88		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	
Легкая атлетика (11 часов)									
89		Инструктаж по	Изучение	правильно	бегать с	Позн. понимание и	проявление	Развитие	Бег в

		ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	нового материала	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	максимальной скоростью	принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	координационных способностей	заданном коридоре
90-92		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	максимальной скоростью до 60 м.	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул, принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	Бег в заданном коридоре
93-95		Прыжок в длину с места.	Изучение нового	правильно выполнять	Прыгать в полную силу	Позн. понимать и	Ориентация на содержательны	Развитие координаци	Прыжок в длину с

		Эстафеты.	материала	основные движения в прыжках;		принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	е моменты школьной деятельности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	онных и силовых способностей ей	места
96-97		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей ей	Прыжок в длину с места
98		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	проявление особого интереса к новому, собственному	Развитие координационных и силовых способностей	Метание мяча

		«Точный расчёт»			места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	ей	
99 102		Подвижные игры	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей ей	

5			Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м - тест.		Совершенство вание	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров - 2 - 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 - 2 раза. П/игра: «Кто быстрее»	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	<p>Мальчики -</p> <p>«5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек</p> <p>Девочки —</p> <p>«5» - 9,5сек</p> <p>«4» - 9,7сек «3» -</p>	Ком. 1
6			Эстафеты. Бег 60 метров - учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 - 30 метров. Бег до 60 метров. - на результат. Эстафеты, встречная эстафета - расстояние от 30 - 40 метров. Челночный бег 3x10 м - на результат.	<p>Знать: понятие «челночный бег»</p> <p>Уметь: бегать челночный бег 3x10м из различных и.п.</p>	<p>Мальчики -</p> <p>«5» - 10бсек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек</p> <p>Девочки —</p> <p>«5» - 10,8сек</p> <p>«4» - 11,4сек «3» - 12,2сек</p>	Ком. 1
7		<i>Прыжки</i>	Прыжок в длину с места.	5	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	текущий	Ком. 1

						<p>прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».</p>			
8			Прыжок в длину с места - тест.	Учетный	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);</p>	<p>Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.</p>	<p>Мальчики - «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см Девочки — «5» - 160 см</p>	Ком. 1	

						повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места - на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».		«4» - 145 см «3» - 130 см	
9			Прыжок в длину с разбега.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 1
10			Прыжок в длину с разбега.		Совершенствовани	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь: правильно выполнять основные	текущий	Ком. 1

						Прыжки на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	движения в прыжках.		
11			Прыжок в длину с разбега - учет.		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 - 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега (согнув ноги) - на результат. П /игра «Воробьи вороны».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	<p><i>Мальчики -</i></p> <p>«5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см</p> <p><i>Девочки —</i></p> <p>«5» - 250 см</p> <p>«4» - 210 см «3» -</p>	Ком. 1
12		<i>Метание</i>	Метание мяча в горизонтальную цель.	6	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой,	<i>Уметь :</i> правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	текущий	Ком. 1

						<p>обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 - 6 метров. П/и «Охотники и утки».</p>			
13			Метание мяча в вертикальную цель.		Обучение	<p>ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на</p>	<p><i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.</p>	текущий	Ком. 1

						дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 - 6 метров. П/и «Подвижная цель».			
14			Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 1
15			Метание мяча с разбега.		Совершенствовани	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 - 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 1
16			Метание мяча с разбега.		Совершенствовани	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	текущий	Ком. 1

						расстояние с 3 - 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал - садись».			
17			Метание мяча с разбега - учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 - 5 шагов разбега - на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<p><i>Мальчики -</i></p> <p>«5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м</p> <p><i>Девочки —</i></p> <p>«5» - 17 м</p> <p>«4» - 15 м «3» - 12 м</p>	Ком. 1
18		КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег в чередовании с ходьбой.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 1
19			Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 1

						упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.			
20			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров - тест.	Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров - на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<p><i>Мальчики -</i></p> <p>«5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин</p> <p><i>Девочки —</i></p> <p>«5» - 4,55мин «4» - 5,05мин</p>	Ком. 1	
21			Переменный бег	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 1	

						Переменный бег - 5 минут. П/игра «Волк во рву»			
22			Гладкий бег. 6 - минутный бег - тест.		Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут - на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<p><i>Мальчики -</i></p> <p>«5»- 1250м</p> <p>«4»- 1050м</p> <p>«3» - 850м</p> <p><i>Девочки —</i></p> <p>«5» - 1050м</p> <p>«4» - 950м «3»</p>	Ком. 1
23			Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 1
24			Кросс 2000 метров - учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров - на результат.	Уметь: выполнять бег 2000 метров	По технике исполнения	Ком. 1

						П/игра «Угадай, чей голосок».			
		II четверть (24 часа)							
25 (1)		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Акробатика Строевые упражнения.	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	24 8	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Ком. 2
26 (2)			Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	текущий	Ком. 2
27			Акробатика - учет.		Учетный	ОРУ скакалкой. Прыжки через	Уметь: выполнять строевые команды и	По технике исполнения	Ком. 2

(3)			Строевые упражнения.			скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке - на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	акробатические элементы.		
28 (4)			Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	текущий	Ком. 2
29 (5)			Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	текущий	Ком. 2

						Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.			
30 (6)			Акробатика - учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках на результат. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2
31 (7)			Акробатика. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	текущий	Ком. 2
32 (8)			Акробатика - учет. Строевые упражнения.		Учетный	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	Ком. 2

						группировке в сторону - на результат. Полоса препятствия. Игра «Светофор».			
33 (9)		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	5	Обучение	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	текущий	Ком. 2
34 (10)			Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя - тест.		Учетный	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Мальчики - «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см Девочки - «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	Ком. 2

						вперед из положения, сидя на результат. П/игра «»			
35 (11)			Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.		Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	текущий	Ком. 2
36 (12)			Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения - учет.		Комплексный	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Ком. 2

						бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения - на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.			
37 (13)			Упражнение в равновесии на бревне - учет.		Учетный	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.) - на результат. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	Ком. 2
38 (14)		Лазание и перелезание.	Лазание и перелезание.	6	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Ком. 2

						присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.			
39 (15)			Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Ком. 2
40 (16)			Лазание по канату.		Комплексный	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	текущий	Ком. 2

						<p>подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».</p>			
41 (17)			Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа - тест.	Учетный	<p>ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа - на результат.</p>	Уметь: выполнять лазание и перелазание.	<p>Мальчики - «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз Девочки - «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза</p>	Ком. 2	
42 (18)			Лазание по канату.	Комплексный	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической</p>	Уметь: выполнять лазание и перелазание.	текущий	Ком. 2	

						стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»			
43 (19)			Лазание по канату - учет.		Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом - на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание и перелазание.	По технике исполнения	Ком. 2
44 (20)		Опорный прыжок	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.	5	Обучение	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.	текущий	Ком. 2

45 (21)			Опорный прыжок в скок в упор,стоя на колени на козла.		Обучение	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты.	текущий	Ком. 2
46 (22)			Опорный прыжок в скок в упор,стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки - выше ноги от земли»	Уметь: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени.	текущий	Ком. 2
47 (23)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		Совершенствование	ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты».	Уметь: правильно выполнять соскок взмахом рук..	текущий	Ком. 2

48 (24)			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук - учет.		Учетный	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук - на результат. Упражнения на релаксацию.	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок на козла.	По технике исполнения	Ком. 2
III четверть (29 часов)									
49 (1)		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	19	Обучение	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
50 (2)			Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса - тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Мальчики - «5» - 4раза «4» - 2раза «3» - 1раз Девочки - «5» - 14раз	Ком. 3

					мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса - на результат.		«4» - 10раз «3» - браз	
51 (3)			Ловля и передача мяча на месте.	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из - за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
52 (4)			Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Прыжки через скакалку - тест.	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать прыжки через скакалку.	Мальчики - «5» - 70раз «4» - 60раз «3» - 50раз Девочки - «5» - 80раз	Ком. 3

						с шагом двумя руками от груди, из - за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Прыжки через скакалку за 1 минуту - на результат.		«4» - 70раз «3» - 60раз	
53 (5)			Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте - учет	Учетный	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3	
54 (6)			Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Обучение	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие внимания.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3	
55			Ведение мяча на месте правой и	Комплексный	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и	Уметь: владеть мячом в процессе	текущий	Ком. 3	

(7)			левой рукой с заданиями.			левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.	подвижных игр.		
56 (8)			Ведение мяча в движении.		Обучение	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
57 (9)			Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча - учет		Комплексный	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча - на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	По технике исполнения	Ком. 3
58 (10)			Бросок мяча на места.		Обучение	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из - за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.	текущий	Ком. 3

59 (11)			Бросок мяча с шагом.		Обучение	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаг с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
60 (12)			Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа - тест.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд - на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно - силовые качества.	Мальчики - «5» - 18 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз Девочки - «5» - 16 раз «4» - 14 раз «3» - 9 раз	Ком. 3
61 (13)			Бросок мяча в кольцо.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3
62 (14)			Бросок мяча в кольцо.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3

						бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.			
63 (15)			Бросок мяча в кольцо - учет.		Учетный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров - на результат. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Количество раз из 5 бросков Мальчики - Девочки - «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	Ком. 3
64 (16)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	текущий	Ком. 3
65 (17)			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Комплексный	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. 3

(29)			руками с 3 метровой линии - учет.			через сетку двумя руками 3 метровой линии (линии нападения) - на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	руками.	из 5 бросков Мальчики- Девочки - «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	
IV четверть (23 часа)									
78 (1)		ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. Прыжок в высоту с разбега.	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	4 4	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	Устный опрос.	Ком. 4
79 (2)			Прыжок в высоту с прямого разбега.		Комплексный	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4

						Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.			
80 (3)			Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 - 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
81 (4)			Прыжок в высоту с разбега - учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Мальчики - «5» - 80 см «4» - 70 см	Ком. 4

					толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» - на результат		- 60 см Девочки - «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см	
82 (5)	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег в чередовании с ходьбой.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4
83 (6)		Преодоление препятствий.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. 4

					Упражнения на релаксацию.			
84 (7)		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров - тест.	Учетный		ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров - на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	<p>Мальчики -</p> <p>«5» - 4,5мин</p> <p>«4» - 5,05мин</p> <p>«3» - 5,45мин</p> <p>Девочки - «5» - 4,55мин</p> <p>«4» - 5,05мин</p> <p>«3» - 5,52мин</p>	Ком. 4
85 (8)		Переменный бег	Комплексный		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
86 (9)		Гладкий бег. 6 - минутный бег - тест.	Учетный		ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут - на	Уметь: выполнять эстафетный бег.	<p>Мальчики - «5» - 1250м</p> <p>«4» - 1050м</p> <p>«3» - 850м</p>	Ком. 4

						результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».		Девочки - «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м	
87 (10)			Переменный бег		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	текущий	Ком. 4
88 (11)			Кросс 2000 метров - учет.		Учетный	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров - на результат. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	По технике исполнения	Ком. 4
89 (12)	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.		Высокий старт. Бег 30 метров - тест.	12 4	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта - на результат. П/игра « Мы -	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	Мальчики - «5» - 5,1сек «4» - 5,7сек «3» - 6,8сек Девочки - «5»	Ком. 4

						веселые ребята».		- 5,3сек «4» - 6,0сек «3» -	
90 (13)			Старты из различных исходных положений.	Обучение	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 - 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с.). П/ игра - «Вороны и воробы».	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	текущий	Ком. 4	
91 (14)			Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м - тест.	Совершенствование	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров - 2 - 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 - 2 раза. П/игра: «Кто быстрее»	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Мальчики - «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек Девочки - «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек	Ком. 4	

92 (15)			Эстафеты. Бег 60 метров - учет.		Учетный	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 - 30 метров. Бег до 60 метров. - на результат. Эстафеты, встречная эстафета - расстояние от 30 - 40 метров. Челночный бег 3x10 м - на результат.	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3x10м из различных и.п.	Мальчики - «5» - 106сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек Девочки - «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек	Ком. 4
93 (16)	Метание		Метание мяча в вертикальную цель.	4	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	текущий	Ком. 4

						с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 - 6 метров. П/и «Подвижная цель».			
94 (17)			Метание мяча с места на дальность.		Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	текущий	Ком. 4
95 (18)			Метание мяча с разбега.		Совершенствование	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 - 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<p>Мальчики -</p> <p>«5» - 5,30мин</p> <p>«4» - 5,45мин</p> <p>«3» - 6,10мин</p> <p>Девочки - «5» - 5,45мин</p> <p>«4» - 5,55мин</p> <p>«3» - 6,10мин</p>	Ком. 4
96 (19)			Метание мяча с разбега - учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 - 5 шагов	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	<p>Мальчики - «5» -</p> <p>27 м</p>	Ком. 4

						разбега - на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».		«4» - 22 м «3» - 18 м Девочки - «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	
97 (20)		Прыжки	Прыжок в длину с места - тест.	4	Учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать повешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места - на результат. П/и	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Мальчики - «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см Девочки - «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	Ком. 4

						«Прыжки по кочкам и пенёчкам».			
98 (21)			Прыжок в длину с разбега.	Обучение		ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. 4

99 (22)			Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий
100 (23)			Прыжок в длину с разбега - учет.		Учетный	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 - 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега (согнув ноги) - на результат. П /игра «Воробьи вороны».		

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов - 3 часа в неделю,

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1.	<i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по охране труда.	16	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.		Обучение	Комплексы ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с.). П/ игра - «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		
3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Обучение	Комплексы ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с.). П/ игра - «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		
4		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 - до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		

5		Высокий старт с пробеганием		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 - до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
6		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 - 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета - расстояние от 30 - 40 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий		
7		Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег до 60 метров.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 - 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета - расстояние от 30 - 40 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров - на результат. П/игра: «Премена мест»		Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7.0		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении - беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий		

10		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении - беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
11	метание	Развитие скоростносиловых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 - 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
							«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
12		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9.3 9.9 Девочки: «5» «4» «3» 9.3 9.7 10.3		

13		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность - на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
14.	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.		обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места - на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115		
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.		Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 1200 850 800 Девочки: «5» «4» «3» 1000 700 600		

16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега - на результат. П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 270 230 190 Девочки: «5» «4» «3» 230 190 150		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	10	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега			
18		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега			
19		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
20		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		

21		Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
22		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23		Переменный бег Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
24		Гладкий бег		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий		
25		Гладкий бег История отечественного спорта.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

					пересеченной местности.				
28	Подвижные игры с элементами баскетбола	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.			Правила игры в баскетбол. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
30		Ловля и передача мяча.		Обучение	Комплексы упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки. П/и «Мяч - ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		

31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки. П/и «Мяч - ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		
32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки. П/и «Мяч - ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
33		Ведение мяча		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		

34		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий		
35		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	текущий		
36		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		Текущий		

37		Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		текущий		
38		Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ловли		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		текущий		
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		Текущий		

40		Развитие ловкости. Ведения мяча		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		Текущий		
41		Развитие ловкости. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок в щит.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		текущий		
42		Игровые задания		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		
43		Игровые задания Челночный бег с ведением и без ведения мяча		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		
44				комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на	Уметь применять в игре защитные	Текущий		

		Игровые задания. В парах передача мяча.			осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	действия			
45		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
46	Лыжная подготовка	Спуск в основной стойке	18	комплексный	посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в Основной стойке.	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий		
47		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение		Уметь владеть техникой скользящего шага	Текущий		
49		Развитие кондиционных и координационных способностей Обучение переносу массы тела		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
50		Попеременный двухшажный ход		совершенствование	совершенствование 9. Умение движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	текущий		

51		Спуск в основной стойке		Обучение 1 ел. ссс	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учет техники выполнения скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
52		Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении		Обучение 1 еб. Об	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учет техники выполнения скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
53		Одновременный бесшажный ход		комплексный	Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	Текущий		
54		Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.			Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	Текущий		
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		Совершенство 2 в 2 ба. ние	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой передвижения	Текущий		
56		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе Спуск в основной стойке.		совершенство 2 в 2 ба. ние	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	текущий		
57		Развитие выносливости		Совершенство 3 в 3 ба. ние	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
58		Развитие выносливости. Подъема		совершенство 3 в 3 ба. ние	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь владеть техникой	текущий		

		«лесенкой» прямо			Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	передвижения попеременным двухшажным ходом			
59		Попеременный двухшажный ход		Комплексный	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
60		Попеременный двухшажный ход. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании		Комплексный	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
61		Попеременный двухшажный ход. Наклон туловища и движение рук		комплексный. ПоП	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
62		Поворот переступанием при спуске		Совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		

63		Поворот переступанием при спуске. Отталкивание ногой в скользящем шаге.		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
64	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	15	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий		
65		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

					гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..- на результат. П/И				
69		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			текущий	
70		Развитие скоростносиловых способностей.		Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		текущий	
71		Развитие скоростносиловых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		текущий	
72		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений		текущий	
73		Упражнения на равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений		текущий	
74		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в			Текущий	

75		Лазание и перелезание. Полоса препятствий с включением лазанья.		комплексный	различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.		текущий		
76		Развитие ловкости		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер».		текущий		
77		Развитие координационных способностей.		Комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
78		Развитие координационных способностей. Эстафеты		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
79	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий	8	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

80		Преодоление препятствий прыжком в шаге.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега			
82		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
83		Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
84		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабопересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
86		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 1200 850 800 Девочки:		

							«5» «4» «3» 1000 700 600		
87	Легкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	20	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 30 м) - 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10- 15 с.). П/ игра - «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
88		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 - до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 - 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета - расстояние от 40 - 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров - на результат. П/игра: «Премена мест»		Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0		
91		Развитие скоростных способностей. . Скоростной бег до 40 метров.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров - на результат. П/игра: «Премена мест»		Мальчики: «5» «4» «3 » 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0		

92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении - беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
93		Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении - беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
94	Метание	Развитие скоростносиловых способностей.		Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 - 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
95	Метание	Развитие скоростносиловых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 - 6 м из различных И. П.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		

96		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		
97		Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча с места		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		
98		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх, то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м		
99		Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх, то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание	Уметь демонстрировать технику в целом	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3»		

					теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.		16м 13м 10м		
100	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/н «	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115.		
101		Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжки на заданную длину по ориентирам.		обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/н «	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 175 150 120 Девочки: «5» «4» «3» 160 135 115.		
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).		Текущий		

103		Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.		комплексный	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию за 6 мин; - пробежать дистанцию 30 м.	Текущий		
104		Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.		комплексный	Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в длину с места; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10 м.	Текущий		
105		Задание на лето. Итоги года.		комплексный	Задание на лето. Итоги года.	Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 3 класс.	Текущий		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1.	<i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по охране труда и техника безопасности на пушках легкой атлетики.	16	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий		
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И.	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		

					П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».				
3		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
4		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
5		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Скоростной бег до 40 метров. ОРУ в движении. СУ.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий		
6		Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6		
7		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
8	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4		

					из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»		попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		
9		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Мальч.: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3»- 9,5 Девочки: «5»- 9,1 «4»- 9,5 «3» - 10,0		
10		Метание мяча на дальность, из различных положений		комплексный	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий		
11		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий		
12		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м		
13	прыжки	Развитие силовых			Комплекс с набивными мячами				

		способностей и прыгучести.		обучение	(до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
							Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125		
14.		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 1250 900 850 Девочки: «5» «4» «3» 1050 750 650		
15		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий		
16		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 300 260 220 Девочки: «5» «4» «3» 260 220 180		
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	Текущий		

25		Гладкий бег. Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
26		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
27	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	Стойки и передвижения	18	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	текущий		
28		Стойки и передвижения, остановки.		совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		

					способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.				
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
31		Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
32		Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
35		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
37		Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места Подвижная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		

					«Борьба за мяч».				
38		Бросок мяча в движении		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
40		Развитие ловкости Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
41		Развитие ловкости. Приемы ловли и передачи мяча.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
42		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
43		Игровые задания Развитие координационных способностей.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		

44		Игровые задания с передачей мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
45	Лыжная подготовка	Спуск в низкой стойке	18	комплексный	посадка лыжника и переносы телетела в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой»	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий		
46		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
47		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь владеть техникой скользящего шага	текущий		
49		Попеременный двухшажный ход		совершенствование	совершенствование согласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно выполнять руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.	текущий		
50		Подъем «полуелочкой»		Обучение	Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой».	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		

51		Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.		Обучение	Уметь согласованности движения ру и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой». Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
52		Попеременный Двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое гибание ног при отталкивании попеременном двухшажном хое. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.	текущий		
53		Попеременный Двухшажный ход. Подъем «лесенкой»		Обучение	Подседание и быстроеразание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном хое. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой»	Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой»	текущий		
54		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Порхождение дистанции 2 км.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	текущий		
55		Постановка палок в одновременном бесшажном ходе		совершенствование	отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Порхождение дистанции 2.5 км.	Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Текущий		

56		Развитие выносливости		совершенствование	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
57		Развитие выносливости. Подъем «лесенкой»		совершенствование	отталкивание ногой в попеременном двухшажном ход. Прохождение дистанции 2,5 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		
58		Попеременный двухшажный ход		Обучение	Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	текущий		
59		Одновременный двухшажный ход.		Обучение	подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. прохождение дистанции1	Уметь владеть техникой передвижения одновременным двухшажным ходом.	Текущий		
60		Попеременный двухшажный, Одновременный двухшажный ход		совершенствование	подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном	Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом	Текущий		

					ходе. Учет прохождения танции 1 км				
61		Поворот переступанием при спуске		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
62		Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
63	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	15	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	текущий		
64		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад, кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		

65		Акробатические упражнения. Силовая подготовка.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий		
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
69		Развитие силовых способностей.		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
70		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

71		Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
72		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/н.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
73		Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/н.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий		
74		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/н.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
75		Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/н.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
76		Лазание и перелезание.		комплексный	ОРУ, СУ Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

77		Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий		
78	Кроссовая подготовка	Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
79		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	Текущий		
80		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в горуПеременный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
81		Переменный бег, прыжки и многоскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		
82		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

					равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.				
83		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
84		Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий		
85		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Мальчики: «5» «4» «3» 1250 900 850 Девочки: «5» «4» «3» 1050 750 650		
86	<i>Лесная атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	17	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
87		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
88		Высокий старт Стартовый разгон		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		

					«Пустое место».				
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
90		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Мальч: «5» - 5,2 «4» - 5,8 «3» - 6,4 Девоч: «5» -5,4 «4» -6,0 «3»-6,6		
91		Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальч) от скамейки (дев)	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий		
92		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – бег».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		

94		Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообр прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (шит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий		
95		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		
96		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	<p>Мальч: «5» - 8,6 «4» - 9,0 «3» - 9,5</p> <p>Девоч: «5» - 9,1 «4» - 9,5 «3» - 10,0</p>		

97		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий		
98		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 27м 22м 18м Девочки: «5» «4» «3» 18м 16м 12м		
99	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести		обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий		

100		Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения.		совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Мальчики: «5» «4» «3» 180 145 130 Девочки: «5» «4» «3» 170 140 125		
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Текущий		
102		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	Текущий		
103		Развитие силовых способностей . Специальные беговые упражнения		совершенствование	. Специальные беговые упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальч) от скамейки (дев)	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		
104		Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		

					точность, дальность, заданное расстояние.				
105		Развитие скоростно-силовых способностей.		совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ.Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Список литературы