

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Отрокская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрено на МС
Протокол № 1 от 31.08.2020**

**«Утверждаю»
Директор МКОУ Отрокской
СОШ**

_____ /Верещагина Л.В./

Приказ №112 от 31.08. 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(1-4 классы)

2020 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса на 2020-2021 учебный год разработана на основе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2, ч.1.5 ст.12. ч,7 ст.28, ст.30. п.5 ч..3 ст.47. п.] ч.1 ст. 48);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 с изменениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г. (п.19.5);
- Письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1 786 "О рабочих программах учебных предметов";
- Приказом № 1576 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373»;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08 апреля 2015г., № 1/15, ред. от 04.02.2020);
- С учетом основных образовательной программ: НОО МКОУ Отрокская СОШ.
- Приказом «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
- Уставом образовательного учреждения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов
- Учебным планом МКОУ Отрокской СОШ
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура. 1 – 4 классы», (имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки РФ),
- учебно-методического комплекта «Физическая культура» Ляха В. И. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М. : Просвещение, 2012.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта

На изучение предмета «Физическая культура» в 1,3,4 классах отводится 102 часа (3 часа в неделю), во 2 классе 68 час. (2 ч. в неделю).

Рабочая программа ориентирована на УМК:

Учебники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений.
М.: Просвещение, 2012.

Методические пособия для учителя:

1. Лях В. И. Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2012.
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха.
М.: «ВАКО», 2014

**Планируемые результаты освоения физической культуры
учащимися 1-4 класса
(личностные, метапредметные и предметные результаты)**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными

результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
–бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

–взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

–в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

–подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

–находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

–выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

–выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 занятия 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.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

- координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание учебного курса.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры. «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). Включает в себя такие учебные темы: «Олимпийские игры древности», «Краткая характеристика видов спорта» (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), «Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Режим дня, его основное содержание и правила планирования», «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования».

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Этот раздел включает в себя такие темы: «Подготовка к занятиям физической культуры», «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГ, физкультминуток, подвижных игр», «Организация досуга средствами физической культуры», «Самонаблюдение и самоконтроль», «Оценка эффективности занятий».

физкультурно-оздоровительной деятельностью», «Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения».

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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели», «Организующие команды и приемы», «Акробатические упражнения и комбинации», «Опорные прыжки», «Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)», «Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)», «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения», «Метание малого мяча», «Баскетбол», «Футбол», «Общefизическая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика».

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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 физической культуры (в процессе уроков)

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 (72 часа)

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

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. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Освоение навыков лазанья и перелазания, координационных и силовых способностей, правильную осанку.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

Освоение навыков равновесия.

Освоение строевых упражнений.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Легкая атлетика (21 час)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные и спортивные игры (42 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Что изменилось?», «Совушка», «Западня», «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Аисты», «Резиночка».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит?».

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».

Лыжная подготовка (21час).

Освоение техники лыжных ходов: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным; поворот переступанием; подъем «лесенкой»; пуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	20 (18)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	12 (18)	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	15 (21)	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	12 (21)	21	21
2	Вариативная часть	19	9 (24)	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	19	9 (24)	24	24
	ИТОГО:	99	68 (102)	102	102

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I четверть	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег	Урок № 1-2	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики	Текущий		
			Урок № 3-4	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на носках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. Знать понятия <i>короткая дистанция</i> .	Текущий		
			Урок № 5	Изучение нового материала	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий		
		Прыжки	Урок № 6-7	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги	Текущий		
			Урок № 8-9	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги	Текущий		
		Бросок малого мяча	Урок № 10-11	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Ж своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		

			Урок № 12-13	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности		Урок № 14	Изучение нового материала	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий		
			Урок № 15	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий		
			Урок № 16	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий		
			Урок № 17-18	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий		
			Урок № 19-20	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий		
			Урок № 21-22	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий		
			Урок № 23	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий		
Подвижные игры на основе			Урок № 24	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
			Урок № 25	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в	Текущий		

	<i>баскетбола</i>					мини -баскетбол			
		Урок № 26	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий			
		Урок № 27	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий			
	<i>Гимнастика</i>	Акробатика. Строевые упражнения	Урок № 28-29	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий, фронтальный, тестирование		
			Урок № 30-31	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
Урок № 32-33			Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий			
Урок № 34-35			Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий			
III четверть		Равновесие. Строевые упражнения.	Урок № 36-37	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий		

				одной ногой на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				
		Урок № 38	Комплексный Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий		
		Урок № 39- 40	Совершенствование ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий		
	Опорный прыжок. Лазание.	Урок № 41	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий		
		Урок № 42	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий		
		Урок № 43 - 44	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий		

			Урок № 45	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Подвижные игры на основе баскетбола		Урок № 46, 47, 48	Обучающий	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол		
III четверть	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спуски подъёмы.	Урок № 49 -50	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Зимние виды спорта. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Знать способы передвижения на лыжах Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Выявить уровень имеющихся у учащихся навыков передвижения на лыжах		
			Урок № 51-52	Совершенствование ЗУН	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Текущий		
			Урок № 53-54	Совершенствование ЗУН	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось	Текущий		
			Урок № 55-56	Комплексный	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Текущий		
			Урок № 57-58	Совершенствование ЗУН	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось,	Текущий		

					поворот переступанием на месте с продвижением вперед			
Урок № 59-60	Совершенствование ЗУН	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.		Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.			
Урок № 61-62	Комплексный	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки		Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Текущий			
Урок № 63-64	Совершенствование ЗУН	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках		Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Текущий			
Урок № 65-66	Совершенствование ЗУН	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигании ноги вперед в стойке устойчивости.		Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Текущий			
Урок № 67	Комплексный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.		Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Оценить технику выполнения подъема «лесенкой» наискось			
Урок № 68-69	Совершенствование ЗУН	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.		Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением	Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости			

					вперёд			
		Урок № 70-71	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременно двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Оценить технику выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода.		
Подвижные игры на основе баскетбола		Урок № 72-73	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 74	Совершенствование ЗУН Комплексный	Бросок мяча снизу на месте.. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий Текущий		
		Урок № 75	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 76	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 77	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 78	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		

IV четверть	Кроссовая подготовка.	Бег по пересечённой местности	Урок № 79-80	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км	Текущий		
			Урок № 81-82-83-84	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км	Текущий		
			Урок № 85-86	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км	Текущий		
			Урок № 87-88-89	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км	Текущий		
			Урок № 90	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км	Текущий		
			Урок № 91	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
			Урок № 92	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учёта времени		
	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег	Урок № 93	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики.			
			Урок № 94	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>			
		Прыжки	Урок № 95	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги			

			Урок № 96	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги			
		Метание	Урок № 97	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель			
			Урок № 98	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений			
			Урок № 99	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель			
Подвижные игры на основе баскетбола			Урок № 100	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
			Урок № 101	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол			
			Урок № 102	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

1	2	3	4	
№ п/п	Тема урока	Дата проведени я		Характеристика деятельности учащихся
		пла н	фак т	
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры				
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».			Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка»
3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче			Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»

	нормативов ГТО.			
4	<p>Развитие скорости и ориентации в пространстве..</p> <p>Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег</p> <p>3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>
5	<p>Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».</p>			<p>Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
6	<p>Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».</p>			<p>Знакомятся, какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>

7	<p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»</p>
8	<p>Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют, как выполнять метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»</p>
9	<p>Контроль двигательных качеств: метание на дальность</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»</p>
10	<p>Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два</p>			<p>Знакомятся, как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»</p>

	Мороза», «Запрещенное движение».			
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Контроль пульса.			Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.			Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»
13	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»			Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
15	Контроль двигательных качеств: подъем			Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»

	туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
16	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.			Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»			Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»
18	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»			Выполняют общеразвивающих упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега нагим. Мат и выполняют его на оценку; разучивают, как правильно выполняется отжимание от пола, и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.			Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролегания в обруч: прямо и боком; разбирают, как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем

	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
20	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»			Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. (12)				
21	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекувырки в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»
23	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют, как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»

24	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»
25	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
27	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гам. Упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение»

	Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»			
28	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»
29	Объяснение значения физкультминут к для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру»			Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют упражнения «Капля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во вру»
30	Повторение строевых упражнений.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»			Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»

32	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон, вперед сидя на полу, «мост» и «полушагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»
Раздел программы №3 Лыжная подготовка. (12)				
33	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.			Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»			Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

36	<p>Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
37	<p>Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
38	<p>Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах».</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
39	<p>Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

	двух-шажному ходу без палок и с палками.			
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
41	Обучение поворотам приставными шагами.			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			Получают лыжи и палки, организованно выход на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.				
45	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.			Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
46	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»			Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»
47	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание			Выполняют ОРУ с мал. Мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»

	игры «Мяч соседу»			
48	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»			Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему»
49	Обучение упражнениям с большим мячом у стены			Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»
50	Стандартизированная работа			
51	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»			Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с мячом»
52	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»
53	Совершенствование бросков в			Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по

	кольцо разными способами; передач мяча в парах.			кругу»
54	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах.			Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»
55	Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.			Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
56	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют обще-развивающие упражнения с бол. Мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
57	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание			Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»

	игры «Выстрел в небо»			
58	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»			Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»
59	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
60	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»			Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
61	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание			Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей»

	игры «Гонка мячей»			
62	Обучение введению мяча внут-ренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.			Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»
63	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»			Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»
64	Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.			Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам
65	Развитие внимания,			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом,

	ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			прыжками, метанием.
--	--	--	--	---------------------

66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.			Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность.			Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»

	Контроль за развитием двигательных качеств			
--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I четверть	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег	Урок № 1-2	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж ТБ.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий			
			Урок № 3-4	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Инструктаж ТБ.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий			
			Урок № 5	Учётный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м	Фронтальный, индивидуальный зачёт			
		Прыжки	Урок № 6-7	Комплексный	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий			
			Урок № 8-9	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Зачёт, тестирование			
		Метание	Урок № 10-11	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий			
			Урок № 12-13	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель.	Зачёт, тестирование			
		Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	Урок № 14	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий		

		Урок № 15	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий			
		Урок № 16	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий			
		Урок № 17-18	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий			
		Урок № 19-20	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий			
		Урок № 21-22	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий			
		Урок № 23	Учётный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Сдача норм без учёта времени, выполнение бега и ходьбы без остановки			
	Подвижные игры на основе баскетбола		Урок № 24	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
			Урок № 25	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
			Урок № 26	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
			Урок № 27	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		

III четверть

Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения	Урок № 28-29	Изучение нового материала	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
		Урок № 30-31	Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
		Урок № 32-33	Совершенствование ЗУН	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
		Урок № 34-35	Учётный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации		
	Висы. Строевые упражнения.	Урок № 36-37	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в виси.	Текущий		
		Урок № 38	Комплексный Совершенствование ЗУН	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в виси. Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в виси.	Текущий		

				способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.		Текущий		
		Урок № 39- 40	Учётный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.	Подтягивание: «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1 Отжимание от скамейки: «5» - 16; «4» - 11; «3» - 6		
	Опорный прыжок.	Урок № 41	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок	Текущий		
		Урок № 42	Совершенствование ЗУН	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок	Текущий		
		Урок № 43 - 44	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок	Текущий		
		Урок № 45	Комплексный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Подвижные	Урок	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на	Уметь владеть мячом; держание, передачи на	Текущий		

	<i>игры на основе баскетбола</i>		№ 46, 47, 48		месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
III четверть	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спуски подъемы.	Урок № 49 -50	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Текущий		
			Урок № 51-52	Совершенствование ЗУН	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Текущий		
			Урок № 53-54	Совершенствование ЗУН	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъем	Текущий		
				Комплексный	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Текущий		
			Урок № 55-56	Совершенствование ЗУН	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед		
			Урок № 57-58	Совершенствование ЗУН	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Текущий		
			Урок № 59-60	Комплексный	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъем			
Урок № 61-62									

					«лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении			
		Урок № 63-64	Совершенствование ЗУН	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Текущий		
		Урок № 65-66	Совершенствование ЗУН	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Текущий		
		Урок № 67-68	Комплексный	Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» прямо		
		Урок № 69	Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Оценить технику выполнения спуска в основной стойке.		
		Урок № 70-71	Совершенствование ЗУН	Дистанция 1 км. Мальчики: «5» - 7.30; «4» - 8.30; «3» - 9.30; Девочки: «5» - 8.00; «4» - 9.00; «3» - 9.30;	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода, скользящего шага, изменение стоек спуска.		
	Подвижные игры на основе	Урок № 72-73	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		

IV четверть	баскетбола		Урок № 74	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
			Урок № 75	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
			Урок № 76	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
			Урок № 77	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
			Урок № 78	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
	Кроссовая подготовка.	Бег по пересечённой местности	Урок № 79-80	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий		
			Урок № 81-82-83-84	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий		
			Урок № 85-86	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Волки во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий		
			Урок № 87-88-89	Комплексный	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Волки во рву». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий		
			Урок № 90	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий		
			Урок № 91	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий		

<i>Лёгкая атлетика</i>		Урок № 92	Учётный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих мышц	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Без учёта времени; выполнение без остановки		
	Ходьба и бег	Урок № 93	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий		
		Урок № 94	Учётный	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий		
	Прыжки	Урок № 95	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
		Урок № 96	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
	Метание	Урок № 97	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий		
		Урок № 98	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий		
		Урок № 99	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперёд вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий		
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>		Урок № 100	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	
		Урок № 101	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
		Урок № 102	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий		

					руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			
				Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
				Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I четверть	Лёгкая атлетика	Ходьба и бег	Урок № 1-2	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий		
			Урок № 3-4	Комплексный	Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий		
			Урок № 5	Учётный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Бег (30 м). Мальчики: 5.0 - 5.5 - 6.0; Девочки: 5.2 – 5.7 – 6.0. Бег (60 м). Мальчики: 10.0; Девочки: 10.5		
		Прыжки	Урок № 6-7	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий		
			Урок № 8-9	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий		
		Метание	Урок № 10-11	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
			Урок № 12-13	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 – 5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачёт)		

Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	Урок № 14	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
		Урок № 15	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
		Урок № 16	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
		Урок № 17-18	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
		Урок № 19-20	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
		Урок № 21-22	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий		
		Урок № 23	Учётный	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учёта времени		
Подвижные игры на основе баскетбола		Урок № 24	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 25	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 26	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 27	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		

III четверть	Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения	Урок № 28-29	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
			Урок № 30-31	Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
			Урок № 32-33	Комплексный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
			Урок № 34-35	Учётный	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов		
	Висы.	Урок № 36-37	Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий			
		Урок № 38	Комплексный	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	Текущий			
		Урок № 39- 40	Учётный	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	Оценка техники выполнения висов. Поднятие ног в висе: «5» - 12; «4» - 8; «3» - 2. Подтягивание: «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1			
	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Урок № 41	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий			
		Урок № 42	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный	Текущий			

					упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	прыжок			
			Урок № 43 - 44	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий		
			Урок № 45	Учётный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоросно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазания по канату		
			Подвижные игры на основе баскетбола		Урок № 46, 47, 48	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий
Ш четверть	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спуски подъёмы.	Урок № 49 -50	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой».	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Текущий		
			Урок № 51-52	Комплексный	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд. Касание грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Текущий		
			Урок № 53-54	Комплексный	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой».	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Текущий		
			Урок № 55-56	Комплексный	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Текущий		
			Урок № 57-58	Комплексный	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиваниям) в низкой стойке.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд.		
			Урок	Комплексный	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём	Текущий		

			№ 59-60		Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	«полуёлочкой» при прохождении дистанции.			
			Урок № 61-62	Комплексный	Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Текущий		
			Урок № 63-64	Комплексный	Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Текущий		
			Урок № 65-66	Комплексный	Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Текущий		
			Урок № 67-68	Комплексный	Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3 – 5 градусов.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Оценить технику выполнения подъёма «полуёлочкой»		
			Урок № 68-69	Комплексный	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке.		
			Урок № 70-71	Комплексный	Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 1 км.	Уметь: использовать спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой» при прохождении дистанции.	Оценить технику выполнения скользящего шага, порот переступанием.		
	Подвижные игры на основе баскетбола		Урок № 72-73	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 74	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий			

IV четверть			Урок № 75	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
			Урок № 76	Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
			Урок № 77	Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
			Урок № 78	Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
	Кроссовая подготовка.	Бег по пересечённой местности	Урок № 79-80	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
			Урок № 81-82-83-84	Комплексный	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
			Урок № 85-86	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
			Урок № 87-88-89	Комплексный	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
			Урок № 90	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
			Урок № 91	Комплексный	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	Текущий		
			Урок № 92	Учётный	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учёта времени		
		Ходьба и бег	Урок	Комплексный	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие	Уметь правильно выполнять основные	Текущий		

Лёгкая атлетика		№ 93		скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.				
		Урок № 94	Учётный	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	Бег (30 м). Мальчики: 5.0 – 5.5 – 6.0; Девочки: 5.2 – 5.7 – 6.0; Бег (60 м). Мальчики: 10.0 Девочки: 10.5			
	Прыжки	Урок № 95	Комплексный	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых способностей». Тестирование физических качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий			
		Урок № 96	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий			
	Метание	Урок № 97	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4 -5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
		Урок № 98	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
		Урок № 99	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из 5 попыток 3 попадания)			
	Подвижные игры на основе баскетбола		Урок № 100	Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
			Урок № 101	Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		
		Урок № 102	Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий			
				Комплексный	ОРУ, Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Текущий		

				«Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол			
			Совершенствование ЗУН	ОРУ, Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини -баскетбол	Текущий		

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, колени	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в колен	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого	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, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество 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	6,6-5,4	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, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	1У5
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

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.

