

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ключинская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического совета
школы
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР
Евсеева С.М.

« ____ » _____ 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Ключинская СШ»
Ворожцова Н.В.

Приказ № 72 о/д
от « 31 » 08 2013г.
изменения утверждены
приказом № 192
от « 31 » 08 2016г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 1-4

Сроки реализации: 2013-2019 г. г.

Составители: Карелина Наталья Григорьевна, учитель физической культуры первой квалификационной категории, Стальмаков Николай Васильевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Актуальность:

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Содержание уроков строится таким образом, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- *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.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и

умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (лёгкая степень умственной отсталости) составлена на основе:

- Программа «Физическая культура» (авторы Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, М.: Баласс, 2012г).

- Методические рекомендации по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае.

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1- 4 классы; под ред. В.В. Воронковой; специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (I вариант) 5 – 9 классы; И.М. Бгажнокова и частные методики адаптивной физической культуры (Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой).

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части(базовую и вариативную). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

В адаптированной рабочей программе внесены следующие изменения в содержание и распределение объёма учебных часов:

- убран раздел «Плавание». Часы, отведённые в авторской программе на плавание, перераспределены на раздел «Подвижные и спортивные игры».

Основной формой организации учебного процесса является урок с урочными мероприятиями:

- игровые ситуации;
- коррекционные приёмы и методы обучения;
- валеопазузы, минуты отдыха;
- индивидуальная работа;
- контроль межличностных взаимоотношений;
- дополнительные задания и помощь учителя;

При составлении адаптированной рабочей программы учтены психофизиологические особенности детей с нарушением интеллекта (легкая степень умственной отсталости) и рекомендации ПМПК.

Общее физическое развитие, масса тела, рост соответствуют возрастным нормам. Реакции слабо эмоционально-окрашенные.

В ситуации неуспеха ищут помощи. Выраженная нерешительность в самостоятельной деятельности. Создание ситуации успеха позволяет вернуть к работе, улучшает темп, но качество улучшается.

Познавательный интерес выражен достаточно слабо.

Темп деятельности замедленный, не равномерный.

Знания и представления об окружающем не достаточны.

Словарный запас, ограниченный. Затрудняются в поиске слов. В речи встречаются аграмматизмы. Вербализация понятная в большинстве случаев; при наличии единичных скудных пояснений. Восприятие зрительно-пространственное, восприятие снижено, преобладает слуховое восприятие.

Внимание нарушается в субъективно сложных или непривлекательных заданиях. Объем, прочность удержания оперативного материала, устойчивость, концентрация целенаправленных усилий не достаточны на протяжении всей работы. Переключаемость затруднена, встречаются факты застревания.

Память механическая: память снижена. Опосредованная память: не доступно.

Мышление, анализ затруднен, затрудняются строить логические связи, аргументировать свои ответы. Запас общих знаний ограничен. По методике «4-й лишний» исключают не верно, объяснять затрудняются. Улавливают простые аналогии. Устный ответ составляют с помощью контрольно - наводящих вопросов.

Способность к логическому переносу на аналогичные задания затруднена. Собственные ошибки не видят. Предложенную помощь не используют в полном объеме.

Моторика развита не достаточно.

Инструкции соблюдают, требуют наглядного показа.

Продуктивность не достаточная.

Цель деятельности не удерживают. План деятельности не продумывают.

Внешне неустойчивая мотивация познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические

основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Место учебного предмета

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего часов: в 1 классе 99 ч., во 2-4 классах по 102 ч.

Результаты обучения

В результате освоения учащимися программы по физической культуре обучающиеся должны:

знать/понимать:

- факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

уметь:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных

игр (на спортивной площадке и спортивном зале).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры, элементы спортивных игр.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Контроль уровня обученности

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10

согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Методы контроля: устный опрос, нетрадиционный контроль.

Формы контроля: устный – фронтальный, индивидуальный, групповой.

Вид контроля: текущий – проводится в форме опроса, визуального наблюдения и практическая работа.

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 отметки

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 отметки

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

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт, 2009 г.	Д
1.2.	Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Программа «Физическая культура». – М.: Баласс, 2012	Д
1.3.	Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Учебник «Физическая культура 1-2 класс» книга 1. – М.: Баласс, 2012	Ф
1.4.	Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. «Физическая культура 1 – 4 класс» Методические рекомендации для учителя. – М.: Баласс, 2012	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д

5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 1 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока – как запрограммированный результат	Дата	Виды контроля
1.	Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «На прогулку»	- устанавливать соответствие между изображением на картинке и предполагаемой деятельностью (содержание занятий по физической культуре);		Текущий
2 – 3.	История развития физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки»	- выполнять ходьбу и бег, - выполнять строевую команду «становись». - выполнять прыжка в длину с места.		Текущий
4.	Отработка навыка бега. Игра «С кочки на кочку»	- называть правила поведения на занятиях по физическому воспитанию (беседа). - выполнять ходьбу средним и широким шагом; бег в медленном темпе.		Текущий
5 – 6.	Отработка навыков бега, учет в беге на время. «Правильно - неправильно»	- выполнять команду «становись»; - выполнять прыжки с места; - выполнять правила и проведение игры «Построимся».		Текущий
7.	Отработка техники прыжков и медленного бега. «Прыжки по кочкам»	- рассказывать о правильной осанке и ее значении для здоровья (беседа). - выполнять комплекс ОРУ для формирования правильной осанки «Ровная спина».		Текущий
8.	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. «Исправь	- выполнять бег с ускорением по сигналу;		Текущий

	осанку»	- выполнять технику медленного бега; - проводить учет по прыжкам в длину с места (дальше, ближе).		
10.	9 – Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. «Волк во рву»	- знать разновидности ходьбы и бега (в медленном и быстром темпе). – выполнять прыжок через длинную скакалку, качающуюся и неподвижную.		Текущий
11.	Отработка техники медленного бега. «Пустое место»	- выполнять прыжки разных видов - имитировать прыжки птиц и животных).		Текущий
12-13	Обучение технике ловли мяча. «Удочка» «Кто выше прыгнет»	- ловить мяч двумя руками (в парах). - выполнять прыжки (разновидности прыжков; «Удочка», «Кто выше прыгнет»).		Беседа
14 – 15.	Техника ловли и ведение мяча. «У медведя во бору»	- участвовать в беседе о влиянии на организм человека нарушений режима дня. – ловить мяч двумя руками в парах. - вести мяч на месте с передачей партнеру.		Текущий
16 – 17.	Ознакомление с техникой метания мяча. «Карусель»	- ловить и передавать мяч двумя руками; - знать технику ведения мяча на месте; - метать мяч в цель с места по вертикальной мишени.		Текущий
18.	Техника ведения и метания мяча.	- выполнять упражнение по ловле		текущий

	«Белые медведи»	и передаче мяча; - выполнять упражнение ведение мяча на месте; - выполнять технику движения руки при метании в цель с места.		
19 – 20.	Метание мяча в цель. «Часы»	- выполнять технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру; - выполнять технику метания мяча в цель с места.		Текущий
21.	Техника длительного бега, учет по метанию в цель. «Забегалы»	- выполнять технику длительного бега; - выполнять упражнение по метанию в цель.		Текущий
22.	Упражнения с мячом. «Охотники и зайцы»	- выполнять упражнения с мячом (перебрасывание мяча с руки на руку; игры с метанием «Успей поймать»); - сохранять координацию движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу);		Текущий
23 - 24.	Техника выполнения прыжков и метания. «Лягушка»	- выполнять прыжки и метание мяча; - сохранять координацию движений в пространстве (бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину в квадраты); - выполнять упражнения с малыми гантелями.		Текущий
25 – 26.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел»	- сохранять координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности; п/и «Кто ушел»);		Текущий

		- выполнять упражнение по перетягиванию каната «Белые мишки» - «Бурые мишки».		
27.	Развитие гибкости. «Построимся»	- выполнять упражнения на гибкость; ловкость (принятие заданных положений и поз; п/и «Замри»).		Текущий
28.	Вводный. Развитие гибкости. «У ребят порядок строгий»	- знать правила переноски гимнастических матов; - выполнять упражнение на гибкость; ловкость (принятие заданных положений и поз).		Текущий
29.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. «Удочка»	- лазать по гимнастической стенке; - знать технику положения «упор присев»; - выполнять группировку из положения «упор присев»; - выполнять упражнения на ловкость		Текущий
30 – 31.	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. «Построимся»	- знать технику лазания, перелазания, метания, прыжков (полоса препятствий «Разведчики»); - выполнять упражнения на ловкость; гибкость (повторение упражнений, разученных ранее);		Текущий
32 – 33.	Обучение технике акробатических упражнений. «Бег сороконожек» Развитие статистического и динамического равновесия.	- выполнять повороты прыжком на месте - знать технику положения «группировка»; - выполнять перекаты назад и вперед; - выполнять упражнения на		Текущий

		статистическое и динамическое равновесие (п\и «Бег сороконожек»).		
34.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. «Волк во рву»	- знать технику перекатов назад и вперед; - участвовать в игре с элементами лазания, перелазания или с прыжками через препятствия высотой 30-40 см.		Текущий
35.	Произвольное лазание по канату. «Лягушата и цапля»	- демонстрировать упражнения для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках, - выполнять технику перекатов на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе.		Текущий
36 – 37.	Совершенствование техники лазания по канату. «Охотники и утки»	- знать технику выполнения упражнений в равновесии и лазании; - выполнять перекаты назад и вперед в группировке, - выполнять технику переворот (перекат на спину).		Текущий
38.	Отработка навыка лазания по канату. «Пишущая машинка»	- знать технику и выполняет разученные перекаты; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		Текущий
39 – 40.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. «Карусель»	- выполнять лазание по канату; - выполнять технику упора и вися лежа на низком бревне; - участвовать в игре между командами с бегом по гимнастической скамейке и с обеганием стоек.		Текущий
41.	Отработка техники лазания. «Алфавит»	-демонстрировать технику лазания по наклонной скамейке,		Текущий

		- знать технику и выполняет лазание по канату произвольным способом; - выполнять упор и вис на гимнастическом бревне; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		
42.	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. «Поезд»	- выполнять висы, упоры и равновесие на рейке гимнастической скамейки; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		Текущий
43 – 44.	Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. «Зеркало»	- демонстрировать комплекс упражнений в равновесии «Узкая скамеечка»; - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр		Текущий
45 – 46.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков. «Мяч соседу»	- участвовать в викторине по теме «Здоровый образ жизни младших школьников»; - участвовать в эстафете с элементами лазания и равновесия; в п\и «Найди пару», «Мяч соседу», «Зеркало».		Текущий
47- 48.	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «По местам» «Найди пару»	- участвовать в беседе на тему «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой» – выполнять технику передвижения на лыжах;		Текущий

50.	49 – Ознакомление с техникой ступающего шага. «Бегуны и метатели»	- выполнять технику передвижения на лыжах (техника ступающего шага); - проявлять выносливость (пройти дистанцию 500 м ступающим шагом).		Текущий
52.	51 – Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. «Гонки на санках»	- выполнять технику передвижения на лыжах (передвижение ступающим шагом; п/и «Гонки на санках»); - проявлять выносливость (передвижение по пересеченной местности до 1000 м, ступающим, а кто может – скользящим шагом).		Текущий
54.	53 – Изучение техники передвижения на лыжах. «Знак качества»	- демонстрировать технику передвижения на лыжах; - проявлять выносливость; - выполнять технику поворот на месте переступанием; - выполнять технику одноопорного скольжения без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.		Текущий
56.	55 – Совершенствование техники передвижения на лыжах. «Попади снежком в цель»	- демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок; - проявлять выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м).		Текущий
58.	57 – Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. «Лисенок – медвежонок»	- выполнять технику подъема на склон, спуска со склона, скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой; - демонстрировать технику		Текущий

		скольжения; - проявлять выносливость на занятиях		
59 - 60.	Учет по технике скольжения без палок. «Быстрый лыжник»	- выполнять технику скольжения без палок; - знать требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов; - демонстрировать низкую стойку в момент спуска с горки;		Текущий
61 – 62.	Закрепление техники подъема и спуска. «Кто быстрее?»	- выполнять технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске); - проходить дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью; - проявлять выносливость на занятиях		текущий
63 – 64.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «День и ночь»	- демонстрировать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности); - выполнять нормативное время по технике подъемов и спусков; - участвовать в эстафете с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча, следующего).		текущий
65 - 66.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. «Не задень»	- демонстрировать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге; - участвовать в эстафете с поворотами; - проявлять выносливость при		Текущий

		прохождении дистанции до 1000 м с палками.		
67.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. «Быстрый лыжник»	- выполнять нормативное время при прохождении дистанции на лыжах; - проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах по учебной лыжне за учителем, п\и «Гонки на санках»).		Текущий
68 – 69.	Катание на санках. Совершенствование техники метания. «По местам»	- знать технику катания на санках (эстафета «Гонки на санках», свободное катание с горки);		Текущий
70 – 71.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай»	- выполнять нормативное время техники скольжения без палок; - демонстрировать технику подъемов и спусков со склонов; - демонстрировать технику низкой стойки в момент спуска с горки.		текущий
72 – 73.	Соревнования на дистанции 500 м. «Альпинисты»	- участвовать в эстафете с этапом до 50 м (2-3 раза). - участвовать в соревнованиях на дистанции 500 м с отдельным стартом через 10-20с парами (девочки после мальчиков). - проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах до 2000 м, п\и «Гонки на санках»).		Текущий
74 – 75.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Копна – тропинка - кочки»	- отвечать на вопросы в беседе о закаливании; - участвовать в свободном катании с горки; - участвовать в эстафете с этапом до 100 м (2-3 раза).		Текущий

76.	Контрольный забег на дистанцию 500 м. «Пустое место»	- участвовать в свободном катании с горки; - выполнять нормативное время на дистанции 500 м.		текущий
77.	Выполнение упражнений на координацию движений. «Ловля обезьян»	- демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений (перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед, упражнения «самолет», «колечко»); - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие; - участвовать в эстафете с набивным мячом до 1 кг.		Текущий
78.	Выполнение упражнений на статическое равновесие. «Медведи и пчелы»	- демонстрировать упражнения в поддержании определенной позы определенное время (упражнения «лебедь»; «птичка»; «ласточка»); - демонстрировать технику лазания и перелазание (эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину).		Текущий
79.	Развитие статического и динамического равновесия. «Двенадцать палочек»	- демонстрировать технику метания, лазания и перелазания, (игровая ситуация «Ориентирование на местности»; - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие; - демонстрировать технику отжиманий.		Текущий
80.	Отработка техники упражнений с мячом. «Передал – садись»	- демонстрировать технику выполнения передачи и ловли мяча; - выполнять технику подтягивания		Текущий

		в висе.		
81 – 82.	Совершенствование техники упражнений с мячом. «Передай мяч»	- выполнять технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку); - демонстрировать технику прыжков в высоту через резинку с прямого разбега; - выполнять технику метания в вертикальную цель.		Текущий
83.	Обучение метанию и ловли мяча. «Отгадай, чей голосок?»	- демонстрировать технику метания и ловли (удары мяча о пол и ловля); - выполнять упражнения по координации движений в пространстве (ходьба с движениями головы. рук, туловища);		Текущий
84.	Отработка техники метания и ловли мяча. «Удочка»	- выполнять технику ловли (метание малого мяча в щит); - демонстрировать технику прыжков через качающуюся скакалку (в тройках); - проявлять на занятиях координацию движений в пространстве (прыжки с места в квадраты).		Текущий
85 - 86.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. «Кто быстрее станет в круг»	- выполнять технику метания, бега и прыжков (п\и «Лягушата и цапля»); - проявлять на занятиях координацию движений в пространстве (преодоление полосы препятствий);		Текущий
87.	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. «Парашютисты»	- проявлять координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности);		Текущий

		- демонстрировать технику перескока с ноги на ногу (до 8 прыжков); - выполнять норматив по прыжкам с прямого разбега в высоту согнув ноги.		
88 - 89.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. «Гонка мячей»	- демонстрировать разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов; - выполнять прыжок через качающуюся скакалку.		Текущий
90.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. «Мяч на полу»	- выполнять разбег и отталкивание от мостика в прыжках в длину; - демонстрировать метание и ловлю мяча (п/и «Кто дальше бросит»; «Подвижная цель»); - выполнять упражнения по преодолению полосы препятствий «Разведчики».		Текущий
91 - 92.	Упражнения на сохранение равновесия. «Мы веселые ребята»	- демонстрировать упражнения для сохранения равновесия (стойка на носках; стойка на одной ноге на полу, вторая согнута); - выполнять норматив по прыжкам в длину с разбега на мат; - демонстрировать ведение мяча в шаге, - выполнять упражнение в подтягивании (мальчики – в висе, девочки – вис лежа) с учетом результата.		Текущий
93.	Отработка техники прыжков в длину с места. «Прыжок под	- выполнять упражнения на координацию движений рук и ног в		Текущий

	микроскопом»	прыжках в длину с места; - участвовать в игре-эстафете с ведением мяча и передачей следующему.		
94.	Упражнения на сохранения равновесия. «Быстро встать в колонну»	- демонстрировать упражнения в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов); - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие; - знать технику ведения мяча в шаге; - выполнять норматив по прыжкам в длину с места.		Текущий
95 – 96.	Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. «Кто быстрее встанет в круг»	- выполнять технику бега, прыжков, упражнений в равновесии (эстафета «Космонавты» с включением элементов бега, прыжков, равновесия: кто дальше; кто быстрее); - выполнять норматив по прыжкам в длину с места согласно возрасту.		Текущий
97.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. «Гонка мячей»	- демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног (прыжок в длину с места толчком двух ног; впрыгивание на возвышение 30 см); - участвовать в соревнованиях по бегу с преодолением простейших препятствий.		Текущий
98.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. «Волк во рву»	- демонстрировать технику прыжков (п/и «Волк во рву»; «Прыжки по кочкам»); - выполнять технику выполнения		Текущий

		челночного бега (челночный бег с кубиками); - проявлять на занятиях выносливость.		
99.	Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. «Конники – спортсмены»	- демонстрировать технику прыжков; - выполнять норматив по бегу на 1000 метров согласно возрасту.		Итоговый

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 2 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока – как запрограммированный результат	Дата	Виды контроля
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки».	Соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики		Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка».	Выполнять команды на построение и перестроение; технически правильно принимать положение высокого старта		Текущий
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. игра «Салки с домом».	Выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять бег с высокого старта		Текущий
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди».	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге		Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	Развитие внимания, мышления при расчете по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	Выполнять легкоатлетические упражнения; оценивать величину нагрузки по частоте пульса		Текущий
6	Оценка уровня физической подготовленности. Объяснение понятия «физическая культура, как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки».	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников		Текущий
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит».	Выполнять легкоатлетические упражнения (метания); технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании		Текущий
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	Технически правильно выполнять метания предмета; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Контроль двигательных качеств

				(метание)
9	Ознакомление с историей первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	Выполнять легкоатлетические упражнения ; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата		Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места)
10	1 Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза».	Выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников		Текущий
11	1 Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
12	1 Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	Правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса		Текущий
13	1 Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта.	Выполнять легкоатлетические упражнения ; соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время выполнения упражнений		Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)
14	1 Т.Б. во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в ОРУ. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы».	Соблюдать правила безопасного поведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
15	1 Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Разучивание игры «Волна».	Выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.		Контроль двигательных качеств (поднимание туловища)
16	1 Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос».	Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; развивать координационные способности, силу. Ловкость при выполнении вися на время		Текущий
1	Развитие координационных	Развивать координационные		Текущий

7		способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».	способности, силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики		
8	1	Совершенствования техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	Координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала		Текущий
9	1	Совершенствование техники упражнения «стойки на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля».	Выполнять упражнение со страховкой, добиваясь конечного результата		Текущий
0	2	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	Развивать координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений поточной тренировки; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры в помещении		Текущий
1	2	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя		Контроль двигательных качеств (наклоны из положения стоя)
2	2	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; характеризовать физические качества: силу, координацию		Текущий
3	2	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены».	Выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения- перекаты, «стойку на лопатках»		Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
4	2	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».	Выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; выполнять упражнения на		Текущий

			равновесии на ограниченной опоре		
5	2	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?».	Выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		Текущий
6	2	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.	Самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед		Текущий
7	2	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу. Упражнения «мост», «полушпагат». Эстафета «Веревочка под ногами».	Выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости		Текущий
8	2	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	Правильно оценивать дистанцию в строю, ориентироваться в пространстве; соблюдать взаимодействия с игроками; выполнять упражнения по команде учителя, добиваться четкого и правильного выполнения		Текущий
9	2	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координационных движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	Выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать за действием других игроков		Текущий
0	3	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	Выполнять правила страховки и помощи при выполнении упражнений; самостоятельно подбирать приемы и методы закаливания		Текущий
1	3	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «ноги на весу».	Развивать равновесие и координации движений в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия		Текущий
	3	Совершенствование прыжков со	Научиться выполнять прыжки со		Текущий

2		скакалкой. Игра «Удочка».	скакалкой разными способами.		
3	3	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнения строевых команд в различных ситуациях.	Научиться выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления учебного материала		Текущий
4	3	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, контролировать осанку.		Текущий
5	3	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	Самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики		Текущий
6	3	Совершенствования навыка перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу».	Развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.		Текущий
7	3	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами».	Закреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками		Текущий
8	3	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	Выполнять броски и ловлю мяча разными способами; организовывать и проводить подвижные игры		Текущий
9	3	Обучение броскам и ловли мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».	Взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловле мяча		Текущий
0	4	Обучение различным способом бросков мяча одной рукой. Разучивание игры «Мяч соседу».	Технически правильно выполнять бросок мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
1	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении		Текущий
2	4	Обучение техники ведения мяча на месте, по прямой, по дуге. Подвижная игра	Отбивать мяч от пола на месте и в движении, контролировать свое		Текущий

		«Мяч из круга».	эмоциональное состояние во время игры		
3	4	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; выполнять упражнение, добываясь конечного результата		Текущий
4	4	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; организовывать и проводить подвижные игры		Текущий
5	4	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах».	Выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом		Текущий
6	4	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы».	Отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; выполнять остановку прыжком		Текущий
7	4	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами».	Бросать мяч в цель с правильной постановкой рук		Текущий
8	4	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы».	Технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом		Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)
9	4	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам».	Выполнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах;		Текущий
0	5	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка».	Технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставными шагами		Текущий
1	5	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Передвигаться на лыжах по дистанции; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		Текущий
5		Совершенствование умения	Передвигаться свободным		Текущий

2		передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени».	скользящим шагом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		
3	5	Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	Развивать координационные способности при спуске на лыжах; выполнять на лыжах повороты и шаги в сторону приставными шагами		Текущий
4	5	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъеме на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах».	Развивать скоростно-силовые способности; корректировать технику продвижения на лыжах		Текущий
5	5	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками.	Технически правильно выполнять лыжные ходы; держать интервал при передвижении на лыжах		Текущий
6	5	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.	Выполнять повороты на лыжах изученными способами		Текущий
7	5	Совершенствование поворотов на месте с переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами		Текущий
8	5	Совершенствования умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. подвижна игра «Охотники и олени».	Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом		Текущий
9	5	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м.	Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками		Текущий
0	6	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире».	Закрепить навыки лыжной подготовки		Текущий
6		Обучение передачи мяча в парах.	Выполнять броски и ловлю		Текущий

1		Подвижная игра «Мяч из круга»	волейбольного мяча двумя руками над головой		
2	6	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку		Текущий
3	6	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо».	Выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.		Текущий
4	6	Обучение подачи двумя руками из-за головы.	Выполнять подачу мяча через сетку; перемещаться по площадке по команде «переход»		Текущий
5	6	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	Выполнять броски мяча через сетку различными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
6	6	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию		Текущий
7	6	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	Играть в пионербол в соответствии с правилами; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
8	6	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	Правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при обучении элементам футбола.		Текущий
9	6	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».	Выполнять ведение мяча ногами различными способами; самостоятельно распределять роли игроков в команде		Текущий
0	7	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом».	Организовывать и проводить игру с элементами футбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
7		Обучение умению останавливать	Выполнять технику ведения и		Текущий

1		катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд».	остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол		
2	7	Обучение передачи и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой».	Технически правильно выполнять элементы игры в футбол; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
3	7	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	Технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель;		Текущий
4	7	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая передача».	Метать мяч в цель с правильной постановкой руки		Контроль двигательных качеств (броски малого мяча)
5	7	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Технически правильно выполнять различные виды кувырков; организовывать и проводить подвижную игру		Текущий
6	7	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу».	Технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры		Текущий
7	7	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	Выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами;		Текущий
8	7	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал-садись».	Технически правильно выполнять стойку на руках; самостоятельно проводить разминку в движении парами		Текущий
9	7	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу».	Развивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке		Текущий
0	8	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место».	Развивать координацию в упорах на руках; выполнять упражнения для развития ловкости и координации		Текущий
1	8	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки».	Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно		Текущий

		отталкиваться и приземляться		
2	8	Обучение упражнением акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения для развития силовых качеств; соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики	Текущий
3	8	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки».	Правильно выполнять подтягивание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа	Контроль двигательных качеств (подтягивание)
4	8	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять акробатические упражнения различными способами	Текущий
5	8	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки».	Выполнять упражнения различными способами	Текущий
6	8	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний».	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)
7	8	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом»	Закрепить навык подъема туловища из положения лежа на спине	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)
8	8	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Текущий
9	8	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь».	Распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека	Текущий
9		Обучение положению низкого старта.	Технически правильно выполнять	Текущий

0		Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	положение низкого старта и стартовое ускорения		
1	9	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?».	Выполнять прыжок с разбега, соблюдая правила безопасного приземления		Текущий
2	9	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега		Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
3	9	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Повторить бег на короткую дистанцию; развивать скоростные качества		Текущий
4	9	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м.	Выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями		Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)
5	9	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень».	Выполнять легкоатлетические упражнения- метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног		Текущий
6	9	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника».	Выполнять быстрое движение при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр.		Контроль двигательных качеств (метание)
7	9	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	Выполнять подсчет пульса на запястье; выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание		Текущий
8	9	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3×10 м. Игра в пионербол.	Закрепить навык выполнения бросков и правильной ловли мяча		Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег)
9	9	Развитие выносливости в кроссовой подготовке . Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время		Текущий

		занятий физкультурой		
00	1	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	Показывать быстроту движения при выполнении заданий круговой тренировки; распределять свои силы во время продолжительного бега	Текущий
01	1	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом прыжками и метанием .	Выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Текущий
02	1	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы». Пионербол.	Закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движения; называть подвижные игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении.	Текущий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 3 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока – как запрограммированный результат	Дата	Виды контроля
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений .		Текущий
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.		Текущий
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.		Текущий
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.		Текущий
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения –прыжки в длину с места, соблюдать Т.Б. во время приземления.		текущий

6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Правильно выполнять строевые упражнения.		текущий
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов). Выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.		текущий
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.		Текущий
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Правильно выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером.		Текущий
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		Текущий
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	Развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции. Организовывать и проводить		Текущий

	игры «Третий лишний»	подвижные игры.		
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений.		Текущий
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.	Развивать скоростно - силовые качества мышц ног в прыжках с разбега. Технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.		Текущий
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Правильно уметь отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять безопасное приземление.		Текущий
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Развивать скоростно-силовые качества в прыжках длину с разбега и со скалкой.		Текущий
17	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Во время физкультурных занятий. Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.		Текущий
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием	Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях. Соблюдать		Текущий

	двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	правила взаимодействия с игроками.		
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Правильно выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»		Текущий
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Правильно выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять «стойку на лопатках». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.		Текущий
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.		Текущий
24	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	Правильно выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности.		Текущий

25	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Правильно уметь перемещаться по гимнастической стенке.		Текущий
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Правильно выполнять прямой хват при подтягивании.		Текущий
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Правильно выполнять упражнения в равновесиях и упорах, упражнения подвижных игр разной функциональной направленности.		Текущий
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса.		Текущий
29	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.	Развивать координацию в кувырках вперед. Правильно выполнять технику движения рук и ног в кувырках		Текущий
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веребочка под ногами»	Правильно выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		Текущий
31	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими	Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Пробегать через вращающуюся		Текущий

	палками. Подвижная игра «Удочка»	скакалку.		
32	Совершенствование упражнений акробатики.	Правильно выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнениях.		Текущий
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Правильно выполнять технику метания мяча при выполнении упражнений.		Текущий
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячом. Технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами.		Текущий
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой. Точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг).		Текущий
36	Совершенствование упражнений с мячом. Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Правильно выполнять бросок и ловлю при выполнении упражнений. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		Текущий
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	Правильно выполнять ведение мяча различными способами.		Текущий
38	Развитие двигательных качеств,	Технически правильно выполнять броски		

	выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	мяча в корзину после ведения.		
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо.		Текущий
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Правильно выполнять броски мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера. Организовывать и проводить подвижные игры.		
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы».	Правильно выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком.		Текущий
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Технически правильно выполнять броски набивного мяча. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы.		Текущий
44	Совершенствование ведения мяча и броска в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	Самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.		Текущий

45	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	Выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах.		Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо».	Правильно выполнять ведение мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру.		Текущий
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Правильно выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
48	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	Давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью. Выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.		Текущий
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.		Текущий
51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	Правильно выполнять обгон на дистанции. Продвигаться по дистанции со средней		Текущий

	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	скоростью.		
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Развивать выносливость и скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах: равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Выполнять обгон на дистанции.		Текущий
53	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции, выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.		Текущий
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»	Правильно выполнять технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.		Текущий
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Правильно выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.		Текущий
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Выполнять движение на лыжах по дистанции на лыжах повороты «упором».		Текущий
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток,	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами.		Текущий

	поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. Передвигаться на лыжах различными способами.		Текущий
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции.		Текущий
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить подвижные игры на лыжах. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий

63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.		Текущий
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход».		Текущий
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Выполнять игровые упражнения с м Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий
68	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и		Текущий

	с мячом»	предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Технически правильно выполнять жонглирование ногой. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	Выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель.		Текущий
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	Технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель.		Текущий
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
76	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование стоек на лопатках,	Выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время		Текущий

	голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	занятий упражнениями.		
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.	Выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях.		Текущий
78	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»	Выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами.		Текущий
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнения с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веровочка под ногами»	Выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях).		Текущий
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату.		Текущий

81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки- горбунки»	Закреплять навык выполнения прыжка с места.		Текущий
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	Правильно выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки.		Текущий
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Технически правильно выполнять подтягивания на перекладине. Добиваться достижения конечного результата.		Текущий
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижна игра «Волк и зайцы»	Технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой.		Текущий
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание	Соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий

	игры «Заморозки».			
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.		Текущий
87	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Самостоятельно выполнять гимнастику для глаз. Выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий
89	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Выполнять упражнения на развитие выносливости различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Распределять свои силы во время бега с ускорением.		Текущий

91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности приземления.		Текущий
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости. Выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления.		Текущий
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования. Равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями.		Текущий
94	Контроль за развитием двигательных качеств : бег на 30 м. Объяснение Т.Б. на спортивной площадке.	Выполнять бег на 30 м , используя технику стартового ускорения и финиширования.		Текущий
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м. Выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.		Текущий
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий

97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».	Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.		Текущий
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Текущий
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Технически правильно выполнять прыжок с разбега. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
101	Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Правильно выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий
102	Подведение итогов учебного года.	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице		Итоговый

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры. 4 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока – как запрограммированный результат	Дата	Виды контроля
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
2	Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Подвижная игра «Подвижная цель»	Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега. Технически правильно выполнять высокий и низкий старт. Стартовое ускорение.		Текущий
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.		Текущий
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Правильно отталкиваться и приземляться. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.		Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с места)

5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и её значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; выполнять легкоатлетические упражнения (бег 60м с низкого и высокого старта);		текущий
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника» Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Выполнять упражнения для развития двигательных навыков; Технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м		Контроль двигательных качеств: (бег на 60 м)
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе). Равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега.		Контроль двигательных качеств: (бег на 1000 м)
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	Выполнять легкоатлетические упражнения. Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Контроль двигательных качеств: (метание)
9	Объяснение взаимосвязи понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Техника низкого старта, ускорения, финиширования. Игра «Преодолей препятствие»	Организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты; Соблюдать правила взаимодействия с игроками; Характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения.		Текущий
10	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	Организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
11	Совершенствование прыжка в	Соблюдать правила поведения и		Текущий

	длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; Соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); Организовывать и проводить подвижные игры; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину с разбега;.		Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с прямого разбега)
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	Выполнять легкоатлетические упражнения; регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений;		Текущий
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Выполнять легкоатлетические упражнения; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в через барьеры;		Контроль двигательных качеств: (челночный бег)
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног(прыгучесть).	Выполнять разбег в прыжках в высоту способом перешагивания; выполнять организующие строевые команды и приемы;		Текущий
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»; совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивание	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Выполнять безопасное приземление.		Текущий
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом	Выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту; оценивать		Текущий

	«перешагивание» Подвижная игра «Удочка».	правильность выполнения действий;		
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие силы, координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты».	Правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».	Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		Текущий
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Организовывать и проводить подвижные игры.		Контроль двигательных качеств: (подъем туловища за 30 сек).
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.		Текущий
22	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;		Текущий
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в	Сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; Соблюдать правила		Текущий

	равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;		
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; Организовывать и проводить подвижные игры		Текущий
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла, развитие внимания, координации. Двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Научиться правильно выполнять упражнения для развития ловкости и координации;		Текущий
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).	Правильно выполнять броски ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановки рук;		Текущий
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; организовывать и проводить подвижные игры.		Контроль двигательных качеств: (наклон вперед из положения стоя)
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».	Технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине;		Текущий
30	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса	Технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырок);		Контроль двигательных

	лежа(девочки), и подтягивание на перекладине(мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.		качеств: (подтягивание)
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики.	Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; организовывать и проводить подвижные игры;		Текущий
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».	Выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств;		Текущий
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координаций, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом».	Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой; организовывать и проводить подвижные игры;		Текущий
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	Точно бросать мяч в цель; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки;		Текущий
35	Т. Б. в упражнениях с мячами. разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»	Технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Текущий
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Распределять свои силы во время медленного разминочного бега; правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения;		Текущий
37	Совершенствование бросков	Выполнять броски мяча в кольцо с		Текущий

	баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	правильной постановкой рук;		
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике» совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	Выполнять движение с мячом с изменением направления; точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
40	Ознакомление с движениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; взаимодействовать с партнерами в игре».		Текущий
41	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Игра в мини баскетбол.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;		Контроль двигательных качеств: (поднимание туловища).
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Технически правильно выполнять ведение и броски мяча; соблюдать правила взаимодействия с партнерами в игре;		Текущий
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини- баскетбол.	Выполнять броски мяча одной рукой разными способами; контролировать силу, высоту и точность броска;		Текущий
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини	Технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым боком; взаимодействовать с		Текущий

	баскетбол.	партнерами в игре;		
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	Технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину;		Текущий
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафете с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.	Правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; взаимодействовать с партнерами в игре;		Текущий
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	Самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы;		Контроль за развитием двигательных качеств: (броски набивного мяча)
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять упражнения для ловкости и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой; Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.		Текущий
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками скользящим и ступающим шагом.	Технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции;		Текущий
51	Совершенствование	Подбирать лыжи и палки по росту;		Текущий

	попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Технически правильно выполнять попеременно двухшажный ход на лыжах с палками;		
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	Самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах;		Текущий
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон;		Текущий
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	Выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах);		Текущий
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	Выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций;		Текущий
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;		Текущий
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах;		Текущий
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Выполнять упражнения для развития выносливости в движении на лыжах по дистанции; передвигаться на лыжах различными способами;		Текущий
59	Обучение ходьбе на лыжах по	Технически правильно выполнять		Текущий

	дистанции 1000 м на время.	двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности;		
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить игровую деятельность на лыжах, с учетом требований её безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
61	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.		Текущий
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи; соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
64	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи; перемещаться по площадке по команде «переход».		Текущий
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием	Выполнять игровые упражнения с элементами волейбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий

	сверху и передача мяча после набрасывания партнером;			
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером;	Выполнять игровые упражнения для развития ловкости и координации; Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.		Текущий
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.	Технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		Текущий
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером;	Технически правильно выполнять упражнения с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		Текущий
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	Технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами;		Текущий
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;		Текущий
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол;		Текущий

74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	Применять элементы волейбола в игре в пионербол; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Текущий
76	Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	Творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Текущий
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки».	Технически правильно выполнять упражнения акробатики;		Текущий
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки».	Выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне; контролировать осанку при выполнении упражнений.		Текущий
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».	Выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне;		Текущий
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств; развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату.		Контроль за развитием двигательных качеств: (прыжок в длину с места)

81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Выполнять упражнения для развития равновесия; соблюдать правила взаимодействия с игроками;		Текущий
82	Обучение опорным прыжкам через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;		Текущий
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы».	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; удерживать стойку на руках в течение длительного времени;		Текущий
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижна игра «Вышибалы»	Организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Контроль за развитием двигательных качеств: (подтягивание)
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель».	Технически правильно выполнять упражнения на перекладине; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие координации, ловкости, внимание в упражнениях акробатики.	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами; характеризовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;		Текущий

87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».	Выполнять упражнения для развития гибкости; технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Контроль за развитием двигательных качеств:(наклон вперед из положения стоя.)
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Самостоятельно выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.		Текущий
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	Выполнять упражнения для гимнастики глаз; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.		Контроль за развитием двигательных качеств: (броски набивного мяча)
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности.		Текущий
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий
92	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3×10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных	Характеризовать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;		Контроль двигательных качеств: (челночный бег 3×10 метров)

	водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».			
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;		Контроль двигательных качеств: (бег на 30 метров).
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «подвижная цель».	Выполнять бег на 30 м, используя технику стартового ускорения и финиширования.		Текущий
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять метание теннисного мяча на дальность с правильной постановкой рук и ног.		Контроль за развитием двигательных качеств: (метание теннисного мяча в цель и на дальность)
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	Закрепить навык метания набивных мячей различными способами; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий;		Текущий
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	Выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту и в длину с разбега; технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики;		Текущий

98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег Игра в мини-футбол.	Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса;		Контроль за развитием двигательных качеств: (прыжок в длину с разбега)
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров.	Равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Контроль за развитием двигательных качеств: (бег на 60 метров).
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров.	Равномерно распределять свои силы для завершения бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.		Контроль за развитием двигательных качеств: (бег на 1000 метров).
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».	Закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; подбирать эстафеты и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Текущий
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. Подведение итогов учебного года.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице; соблюдать правила взаимодействия с игроками		Итоговый