

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

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

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

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

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

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

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

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Примеры закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

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

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

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

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Учебного процесса по физической культуре

Класс	Раздел программы	Кол-во часов	1-четверть			2-четверть		3-четверть			4-четверть				
			Месяцы			Месяцы		Месяцы			Месяцы				
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май			
1 классы	Легкая атлетика	22						12	61-72		10 90-99				
	Кроссовая подготовка	6			25-27	3					76-78	3			
	Подвижные игры	53	1-24		24	3 46-48		49-60	12 3	73-75		79-89 11			
	Гимнастика	18				28-45		18							
	Вариативная часть (повторение)	6									79-84				
	Всего:	99	24			24		27			24				
2 – 4 классы	Легкая атлетика	30	1-12	12								79-84	6 12	91-102	
	Кроссовая подготовка	12					49-54		6		6		85-90		
	Подвижные игры	42	12		13-24	25-30	6		24		55-78				
	Гимнастика	18				31-48		18							
	Вариативная часть (повторение)	6						60-65							
	Всего:	102	24			24		30			24				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Дата (по плану по факту)	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7
1 четверть						
Подвижные игры (24 ч)						
1		Экскурсия в страну «СПОРТЛАНДИЮ»	Вводный	Подвижные Игры. Меры предупреждения травматизма на занятиях физической культурой.	Л. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи.	Текущий
2		ОРУ. Игры «К своим флажкам», . Эстафеты.	Изучение нового материала	Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять свои положительные качества. Р. Оказывать помощь товарищам	Текущий
3		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», Эстафеты.	Совершенствования	Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей	П. Выполнять правила игры М. Не пропускать ошибки. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Текущий
4		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Совершенствования Разучивание	Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей	П. Выполнять правила игры Р. Исправлять ошибки по указанию учителя Л. Развитие доброжелательности, отзывчивости	Текущий
5		«ОСЕННИЙ ЛИСТОПАД»	ПРАЗДНИК	ПРАЗДНИК	Л, Активно общаться, проявлять дисциплину и доброжелательность Р. Умение видеть красоту движений. К. Слушать и слышать друг друга	Текущий
6		ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка	Совершенствования	- Подвижные игры	П. Выполнять правила игры Р. Оказывать помощь товарищам	Текущий

			картошки». Эстафеты.			Л. Развитие эстетических чувств	
7-8			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	Совершенство вания Комплексный	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры Р. Оказывать поддержку и помощь товарищу. К. Умение тактично объяснять ошибку товарищу	Текущий
9			ОРУ. Игры «Пятнашки», . Эстафеты .	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры. Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями К. Слышать и слушать друг друга	Текущий
10			ОРУ. Игры Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	Совершенство вания	. Подвижные игры	П. Выполнять правила игры. К. Умение тактично объяснить ошибку товарищу. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Текущий
11			В гостях у «КОРОЛЕВЫ СПОРТА»	ПРАЗДНИК	ПРАЗДНИК	П. Выполнять правила игры Л. Уметь слушать и понимать других. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей	Текущий
12-13			ОРУ в движении. Игры «лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-	Совершенство вания Разучивание.	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры и уметь играть в подвижные игры. Р. Оказывать помощь товарищам К. Умение тактично объяснить ошибку товарищу	Текущий

			воробушки», Эстафеты.				
14			ОРУ. Игры «Пятнышки», «Два мороза», Эстафеты.	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Уметь играть в выученные игры. Л. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в игровой деятельности	Текущий
15			ОРУ. Игры «Пятнышки», «Два мороза». Эстафеты.	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры Р. Уметь оказать помощь товарищу. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
16 - 17			ОРУ, Игры «Пятнышки», «Два мороза», Эстафеты. ОРУ, Игры «Пятнышки», «Два мороза», Эстафеты.	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры, не пропускать ошибки. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей М. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их	Текущий
18			ОРУ. Игры «Пятнышки», «Два мороза». Эстафеты.	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться в игру Умение видеть красоту праздника. Р. Оказывать помощь товарищу	Текущий
19			ОРУ в движении. Игры «Пятнышки», «Два мороза». Эстафеты.	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Уметь играть в знакомые игры не нарушая правил. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей Л. Развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми	Текущий
20			ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	Совершенство вания Разучивание	Подвижные игры.	П. Выполнять правила игры Л. Уметь тактично указать товарищу на ошибку. Р. Адекватно воспринимать	Текущий

						оценку взрослого и сверстника	
21			ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Белые медведи», Эстафеты	Совершенство вания	. Подвижные игры.	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность и упорство. К. Слушать и слышать учителя, сверстника	Текущий
22			ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» .Эстафеты.	Совершенство вания Разучивание	Подвижные игры.	П. Уметь играть в подвижные игры по правилам Л. Уметь играть в знакомые игры, не нарушая правил. К. Представлять конкретное задание	Текущий
23			ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Совершенство вание	Подвижные игры.	П. Уметь играть в подвижные игры по правилам Л. Уметь замечать ошибку и исправлять её К. Взаимодействие со сверстниками	Текущий
24			МЫ - «ШУСТРЯШКИ-ПЕРВОКЛАШКИ»	ПРАЗДНИК	ПРАЗДНИК	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Уметь активно общаться, быть доброжелательным к товарищам, соблюдать дисциплину М. Технически правильно выполнять двигательные действия	Текущий
Кроссовая подготовка (3 ч)							
25			Равномерный бег 3мин. Чередование бег-ходьба(50метров бег,50-ходьба), ОРУ в движении, Игра «Пятнашки с обручами»	Знакомство	«Что такое кроссовая подготовка»	К. Умение слушать и запоминать П. Выполнять технику бега Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Текущий

26			Равномерный бег 4мин.Чередованиебег-ходьба(60метров бег, 50-ходьба) ОРУ с г.палками ,Игра «Удочка	Совершенство вание	» Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега Л. Проявлять трудолюбие К. Оказывать помощь своим сверстникам и находить общий язык с ними	Текущий
27			Равномерный бег 5 мин. Чередование бег-ходьба(70м-бег, 50метров-ходьба) ОРУ в движении. Игра «Казак-разбойники»	Совершенство вание	Кроссовая подготовка	П. Выполнять данное задание Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели. Р. Осознание учащимися того что усвоено и что нужно усвоить	Текущий
28			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	Изучение нового материала	. . Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	П. Выполнять технику безопасности Л. Проявлять дисциплинированность. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя	Текущий
29			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Комплексный	Акробатика	П. Выполнять т-ку акробатических упр. Л. Оказывать помощь товарищу. Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
30 - 31			Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	Комплексный	Акробатика Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	П. Выполнять т-ку акробатических упр. Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели. Р. Оказывать помощь товарищам	Текущий

			Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.				
32			Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	Комплексный	Акробатика Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	П. Выполнять т-ку акробатических упр. Р. Осознание учащимися, что усвоено, а над чем –работать. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Текущий
33			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	Изучение нового материала	Равновесие. Строевые упражнения Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	П. Усвоить т-ку строевых упр. И перестроения. Р. Умение видеть красоту движений. М. Технически правильно выполнять двигательные упражнения и использовать их в игре	Текущий
34 - 35			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание	Изучение нового материала	Равновесие. Строевые упражнения Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	К. Умение слушать. П.. Чётко выполнять упр. в равновесии.. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей	Текущий

			на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.				
36			Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами.	Комплексный	Равновесие Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	П. Технически правильно выполнять задание учителя Р. Оказывать помощь товарищам М. Находить ошибки при выполнении упр. И исправлять их. Уметь играть в знакомые игры.	Текущий
37			Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.	Совершенствования	Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	П, Усвоить т-ку строевых упр. Л. Развитие эстетических чувств. К. Слушать и слышать учителя, друг друга	Текущий
38 - 39			Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. ОРУ с Мячами. . Игр Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через Мячи. Игра «Западня». Развитие РУ с обручами координационных способностей.	Совершенствования	Равновесие	П. Технически правильно выполнять задание учителя Л. Проявлять дисциплинированность М. Выполнять т-ку упр. в равновесии. Умение играть в знакомые игры.	Текущий

40 - 41			<p>Стр. упр. ОРУ с гимнастической палкой. Висы стоя и лёжа. Висы спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых ног. Висы на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».</p> <p>Висы спиной к поднимание согнутых ног. Висы на согнутых руках.</p>	Изучение нового материала	Гимнастика	<p>П. Технически правильно выполнять висы Л. Развитие эстетических чувств М. Выполнять т-ку упр. в равновесии.</p>	Текущий
42			<p>Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей</p>	Изучение нового материала	Лазание и перелезание	<p>П. Технически правильно выполнять задание учителя К. Умение слушать. М. Чётко выполнять задание.</p>	Текущий
43			<p>Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей</p>	Комплексный	Лазание и перелезание	<p>П. Выполнять т-ку упр. в лазании Л. Проявлять дисциплину и трудолюбие. К. Представлять конкретное задание</p>	Текущий
44			<p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев</p>	Комплексный	Лазание и перелезание	<p>П. Выполнять упр. в лазании и перелезании Л. Уважительно и</p>	Текущий

			и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей			доброжелательно относиться к своим товарищам. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя и сверстников	
45			Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Комплексный	Лазание и перелезание	П. Выполнять т-ку упр. в лазании и перелезании. Л. Проявлять дисциплину и трудолюбие. К. Видеть красоту движения	Текущий
46 - 47			Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической	Совершенство вания	Лазание и перелезание Подвижные игры	П. Выполнять правила игры К. Сотрудничество с учителем и сверстниками Л. Активно включаться в игры с товарищами, соблюдая уважение и доброжелательность.	Текущий

			<p>скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей</p> <p>Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей</p>				
48			<p>ОРУ. Игры «Пятнышки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры.	Текущий
49			<p>ОРУ. Игры «Пятнышки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	Совершенство вания	Подвижные игры	<p>М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в играх. Л. Активно включаться во взаимодействие с товарищами</p>	Текущий
50 - 51			<p>ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-</p>	Комплексный	Подвижные игры	<p>П. Выполнять правила игры. Л. Проявлять дисциплинированность.</p>	Текущий

			воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Р. Выделение учащимися что усвоено, а что нет	
52 - 53			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры. М. Находить ошибки и уметь исправлять их. Л. Оказывать помощь своим товарищам	Текущий
54			ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенство вания	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры. Л. Управлять своими эмоциями. Р. Видеть ошибки и исправлять их	Текущий
55 - 56			ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Совершенство вание	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры К. Устанавливать рабочие отношения Л. Внимательно слушать правила новой игры. Проявлять	Текущий

			способностей ОРУ в круге. Игры «Посадка овощей», «Волк во рву», «Пленники»			дисциплинированность.	
57 - 58			ОРУ в круге. Игры «Посадка овощей», «Волк во рву», «Пленники» ОРУ в круге. Игры «Пленники», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Совершенство вание	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры. Л. Оказывать помощь своим товарищам. М. Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игре	Текущий
59			ОРУ в круге. Игры «Пленники», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Совершенство вание	Подвижные игры	П. Выполнять правила игры К. Взаимодействие со сверстниками Л. Внимательно слушать правила новой игры. Проявлять дисциплинированность.	Текущий
60			ОРУ на полу. Игры «Белые медведи», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Обучение	. Подвижные игры	П. Технически правильно выполнять прыжки через скакалку К. Умение слушать и понимать объяснения учителя. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий
61			Т-ка безопасности на уроках лёгкой	Обучение	Подвижные игры. Короткая скакалка	П. Технически правильно выполнять прыжки через скакалку К. Представлять конкретное	Текущий

			атлетике. Бег, ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки через скакалку .Игра «Удочка» Эстафеты.			задание Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.	
62			Бег, ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки и бег через короткую скакалку. Игра «Перестрелка»	Обучение	Короткая скакалка	П. Технически правильно выполнять задание учителя К. Умение слушать и понимать объяснения учителя. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий
63 -- 64			Бег, ОРУ в движении, прыжки в высоту «перешагиванием» на месте .Игра « Казаки-разбойники», эстафеты. Бег, ОРУ, прыжки в высоту «перешагиванием» на месте, с 3-4 шагов разбега. Игра	Обучение	Прыжки в высоту	П. Выполнять технику прыжков. М. Находить ошибки и исправлять их. Л. Развитие доброжелательности	Текущий
65 - 66			Бег, ОРУ, прыжки в высоту «перешагиванием» на месте, с 3-4 шагов разбега. Игра Бег, ОРУ в движении, бегов. упр.	Обучение	Прыжки в высоту «Перестрелка».	П. Выполнять технику прыжков. Л. Активно включаться в общение со сверстниками во время игр. К. Представлять конкретное задание	Текущий

67			Прыжки вБег, ОРУ в круге, бегов.упр-я, Прыжки в высоту ««Перешагиванием» с 3-5 шаг. (разбег-шагом). Игра «Белые медведи»,	Обучение	Прыжки в высоту	П. Выполнять технику прыжков. Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели. Р. Контролировать свою деятельность по результату	Текущий
68			с высоту «перешагиванием» с3-5 шаг. (рзбег-медленным бегом),.Игра «Перестрелка». «Пятнашки с мячами».	Обучение	Прыжки в высоту	П. Выполнять технику метания мяча. Л. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя	Текущий
69 - 70			Бег, ОРУ на месте, бегов. упр. Прыжки в высоту «Перешагиванием» (разбег в среднем темпе). Эстафеты. Бег, ОРУ в движении. Беговые упр. ,метание т. мяча в горизонт. цель .Игра «Метко в цель», игра «Белые медведи	Обучение	Прыжки в высоту Метание	П. Выполнять технику метания мяча. Л. Оказывать помощь своим сверстникам. К. Взаимодействие со сверстниками	Текущий
71			Бег, ОРУ в движении, беговые упр. метание т. Мяча в вертик. Цель, в обруч. Игра «Казак	Обучение	Метание	К. Уметь видеть красоту движения Л. Уметь активно общаться, быть доброжелательным к товарищам, соблюдать дисциплину. М. Технически правильно	Текущий

			разбойники			выполнять двигательные действия и использовать их в играх и соревнованиях	
72 - 73			Бег, ОРУ в движении, беговые упр. метание т. Мяча в вертик. Цель, в обруч. Игра «Казак-разбойники» Эстафеты с предметами (мячи, обручи, скакалки, кегли, кубики, эстафетные палочки)	Обучение	Метание	П. Выполнять технику бега. Уметь играть в подвижные игры. Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оказывать помощь своим товарищам, находить общий язык с ними	Текущий
74 - 75			Эстафеты с предметами (мячи, обручи, скакалки, кегли, кубики, эстафетные палочки) Эстафеты с предметами (мячи, обручи, скакалки, кегли, кубики, эстафетные палочки)	Комплексный	Эстафеты	П. Выполнять технику бега. М. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их. К. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
76			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра	Комплексный	Длительный бег с заданиями. Повторение	П. Выполнять технику бега. Л. Управлять своими эмоциями. Р. Уметь находить ошибки в выполнении задания и исправлять их по указанию учителя	Текущий

			«Горелки». ОРУ. Развитие выносливости				
77			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	Комплексный	Длительный бег. Повторение.	П. Выполнять технику бега. Л. Оказывать помощь своим товарищам. К. Устанавливать рабочие отношения	Текущий
78			Длительный бег с заданиями. Повторение	Повторение.	Длительный бег с заданиями. Развитие выносливости.	П. Выполнять правила игры. Л. Проявлять дисциплинированность. М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в игровой деятельности	Текущий
79 - 80			Длительный бег с заданиями. Повторение. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Повторение .Изучение нового материала	Длительный бег. Упражнения с баскетболн.мячом Повторение	П. Выполнять правила игры. Л. Активно включаться во взаимодействия с товарищами. Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Текущий
81 - 82			Подвижные игры на основе баскетбола.	Совершенство вание.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча	П. Выполнять правила игры. К. Сотрудничество с учителем и сверстниками	Текущий

			Повторение. Подвижные игры на основе баскетбола Повторение.		снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Л. Оказывать помощь своим сверстникам	
83 - 84			Подвижные игры на основе баскетбола. Повторение. Подвижные игры на основе баскетбола Повторение.	Совершенство вание	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	П. Выполнять правила игры. Р. Выделение учащимися, что усвоено, а что нужно усвоить. Л. Проявлять упорство в достижении поставленных целей	Текущий
85 - 86			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	Совершенство вание	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры. М. Находить свои ошибки при выполнении задания и уметь исправить их. К. Сотрудничество с учителем и сверстниками	Текущий

			способностей				
87 - 88			<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p> <p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	Совершенство вание	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. Выполнять правила игры. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие. Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя</p>	Текущий
89			<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	Совершенство вание	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. Выполнять правила игры. Л. Проявлять трудолюбие для достижения поставленных целей. М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в игровой и соревновательной деятельности</p>	Текущий

90 - 91			<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p> <p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей</p>	Комплексный	Подвижные игры на основе волейбола	<p>П. Выполнять технику бега и ходьбы. М. Учиться распределять нагрузку и отдых. Л. Развитие доброжелательности и личной ответственности за свои поступки</p>	Текущий
92			Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Комплексный	Ходьба и бег	<p>П. Выполнять технику бега и ходьбы. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие. К. Представлять конкретное задание</p>	Текущий
93 -			Сочетание различных видов	Комплексный	Бег и ходьба	<p>П. Выполнять технику прыжков. Л. Оказывать помощь своим</p>	Текущий

94		<p>ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей</p> <p>Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей</p>			<p>товарищам. Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника</p>	
95		<p>ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты</p>	Комплексный	Прыжки в длину	<p>П. Выполнять технику прыжков. М. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их. Л. Оказывать помощь своим товарищам.</p>	Текущий
96		<p>ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «</p>	Комплексный	<p>Прыжки в длину Метание т. Мяча на технику.</p>	<p>П. Выполнять технику прыжков. М. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их. Л. Оказывать помощь своим товарищам.</p>	Текущий

			Парашютисты»					
97			ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча на технику. Подвижная игра «Кузнечики». Эстафеты.	Комплексный	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча Развитие скоростно-силовых качеств	П. Выполнять технику метания мяча. Л. Быть доброжелательными с товарищами. К. Взаимодействие со сверстниками	Текущий	
98			ОРУ. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Эстафеты	Комплексный	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Метание т. мяча на дальность.	П. Выполнять технику метания мяча, уметь играть в подвижные игры. Р. Находить ошибки при выполнении задания. Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями	Текущий	
99			Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	Метание мяча	П. Выполнять технику метания мяча, уметь играть в подвижные игры. Л. Оказывать помощь своим товарищам и быть доброжелательным. М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в играх и соревнованиях	Текущий	
			Повторение: 76, 77 уроки- кроссовая подгот. 78, 79, 80, 81, 82 – подвижные игры на основе б/б					

78-79 – уроки обобщения и повторения
81-84 – уроки обобщения и повторения
НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7

Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени					
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Дата (по плану по факту)		Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2		3	4	5	6	7
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег, ОРУ в движении, беговые упр. Бег с ускорением 2 по 30метров. Игра «Пятнашки».	Вводный	. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	К. Слушать и слышать учителя, друг друга. Л. Развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Текущий
2			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег, ОРУ в круге, беговые упражнения, бег с ускорением 3 по 30м Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Белые медведи»	Комплексный	Ходьба и бег	П. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать понятие «Короткая дистанция» Л. Проявление интереса к учебному материалу. Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
-							

3			<p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег, ОРУ в круге, беговые упражнения, бег с ускорением 3 по 30м Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Белые медведи»</p>				
4-5			<p>Бег, ОРУ в движении, беговые упражнения. Ускорение 2 по 20м. Бег 30м на результат. Игра «Казачьи разбойники», «Перестрелка</p> <p>Бег, ОРУ в движении, беговые упражнения. Ускорение 2 по 20м. Бег 30м на результат. Игра «Казачьи разбойники», «Перестрелка</p>	Комплексный Учётный	Ходьба и бег	<p>П. Знать как проводится тестирование бега на 30м. с высокого старта. М. Проходить тестирование бега на 30м. с высокого старта Л. Развитие доброжелательности и личной ответственности за свои поступки.</p>	Бег 30 метров на р-т
6			<p>Бег, ОРУ в парах, челночный бег 3 по 10м, прыжок в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных качеств</p>	Комплексный	Ходьба и бег	<p>П. Знать технику челночного бега, технично выполнять челночный бег. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. К. Представлять конкретное задание</p>	Текущий
7			Прыжки с	Изучение	Прыжки	П. Прыгать в длину с места	Прыжок с

			поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. прыжок в длину с 3-5 шагов. разбега Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	нового материала Учётный		Р. Контролировать свою деятельность по результату К. Слушать и слышать друг друга	места на р-т
8-9			Бег, ОРУ в движении, беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей Бег, ОРУ в движении, беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексный Учётный	Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	П. Выполнять прыжок в длину с разбега Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Л. Проявлять дисциплинированность	Оценка за т-ку прыжка в длину с разбега
10			Бег, ОРУ, беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Изучение нового материала	Метание	П. Выполнять технику броска малого мяча. М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. К. Взаимодействие со сверстниками.	Текущий

11			Бег, ОРУ в движении, беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	Учётный	Метание	П. Выполнять технику броска малого мяча. Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями. М. Технически правильно выполнять двигательные действия	Метание мяча на оценку
12			Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие. Р. Сохранять заданную цель.	Текущий
13			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Адекватно понимать оценку взрослого К. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Текущий
14			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 40 м). Преодоление	Учётный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Уметь слушать и слышать учителя. Р. Адекватно принимать оценку взрослого.	Оценка за выносливость

			малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки с мячами»				
15			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 60 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. К. Устанавливать рабочие отношения.	Текущий
16			Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 60 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Находить ошибки при выполнении учебного задания и способы их исправления. К. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий
17			Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
18			Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Беговые упражнения.	Учётный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Устанавливать рабочие отношения.	Оценка за выносливость

			Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки			Л. Проявлять упорство в достижении заданных целей	
19	-	20	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры «Перестрелка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Подвижные игры	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости. К. Слушать и слышать друг друга. П. Играть в подвижные игры по правилам.	Текущий
21-		22	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Казаки разбойники». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный Учётный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры по правилам. Р. Оказывать помощь товарищам. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки.	Оценка за скоростные качества
23-		24	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Казаки разбойники». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Подвижные игры	П. Играть в подвижные игры по правилам. К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие эстетических	Текущий

			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Мышеловка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			чувств, доброжелательность, отзывчивость.	
25 - 26- 27			ОРУ. Игры «Белые медведи», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры «Белые медведи», «Попади в мяч». «Вызов номеров», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования Учётный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры по правилам. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей.	Оценка за меткость
28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Стр. упр. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Совершенствования	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры по правилам. Р. Оказывать помощь товарищам. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки.	Текущий

							Текущий
29			Стр. упр. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Учётный	Акробатика	П. Выполнять технику акробатических упражнений. К. Слушать и слышать учителя Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Оценка кувырка вперёд
30			Стр. упр. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Совершенствования	Акробатика	П. Выполнять технику акробатических упражнений Л. Общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Р. Умение видеть красоту движения	Текущий
31			Стр. упр. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Учётный	Акробатика	П. Выполнять технику акробатических упражнений К. Умение слушать и понимать друг друга. Умение объяснять ошибки при выполнении задания. Р. Осознание того что усвоено и что нужно усвоить	Оценка за стойку на лопатках

32-33		<p>Стр. упр. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей</p> <p>Стр. упр. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей</p>	Совершенствование Учётный	Акробатика	<p>П. Осмысленное выполнение разученного материала Р. Проявлять упорство в достижении поставленной цели Л. Развитие эстетических чувств</p>	Оценка за выполнение акробатических комбинаций
34		<p>Стр. упр. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на носках на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>	Изучение нового материала	Строевые упражнения Равновесие	<p>П. Осмысленное выполнение разученного материала Р. Проявлять упорство в достижении поставленной цели К. Умение слушать</p>	Текущий

35-36		<p>Стр. упр. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на носках на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба, повороты на носках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых</p> <p>Стр. упр. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на носках на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба, повороты на носках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых</p>	Совершенствования Учётный	Строевые упражнения Равновесие	<p>Л. Проявлять положительные качества личности, умение слушать учителя.</p> <p>П. Выполнять технику равновесия.</p> <p>Р. Умение видеть красоту движения</p>	Текущий Оценка за равновесие
37		<p>Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».</p>	Изучение нового материала	Висы. Строевые упражнения	<p>П. Умение выполнять висы</p> <p>К. Умение слушать и понимать других</p> <p>Р. Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью</p>	Текущий

			Развитие силовых способностей				
38-39			<p>в висе. ОРУ с Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей</p> <p>в висе. ОРУ с Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей</p>	Совершенствования Учётный	Висы	<p>П. Осмысленное выполнение разученного материала</p> <p>Л. Развитие доброжелательности, формирование дисциплинированности.</p> <p>М. Находить ошибки при выполнении учебного задания и исправлять их</p>	Текущий. Оценка за выполнение висов
40			Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в	Изучение нового материала	Лазание	<p>П. Выполнять технику лазания</p> <p>Р. Видеть красоту движения</p> <p>Л. Проявлять упорство в</p>	Текущий

			упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей			достижении поставленной цели	
41			Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Учётный	Лазание	П. Осмысленно выполнять разученный материал Л. Развитие доброжелательности и формирование дисциплинированности М. Находить ошибки при выполнении задания и уметь исправить их	Оценка за лазание по наклонной скамейке
42			Стр. упр. ОРУ с гимнастическими палками. Подготовительные упражнения для лаз. по канату с г.палками. Правильный захват каната ногами, руками. Развитие координационных способностей. Игра «Мышеловка»	Изучение нового материала	Канат	К. Умение слушать и понимать объяснения учителя П. Осмысленное выполнение разученного материала Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
43			Стр. упр. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату с правильным перехватом рук и захватом каната ногами. Перелезание через коня. Развитие	Учётный	Канат	П. Выполнять технику лазания по канату. Л. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Оценка за технику хвата рук и захвата ногами каната

			координационных способностей. Игра «Перестрелка»				
44			Стр.упр. ОРУ в движении. Лазание по канату. Вскок на козла на колени с подкидного моста (без разбега). Развитие координационных способностей. Игра «Пятнашки с мячами».	Совершенствование Изучение нового материала	Канат Опорный прыжок	К. Умение слышать и понимать объяснения учителя М. Технически правильно выполнять двигательные действия Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
45			Стр.упр. ОРУ в движении. Лазание по канату. Вскок на козла на колени с подкидного моста (без разбега). Развитие координационных способностей. Игра «Белые медведи».	Учётный	Канат Опорный прыжок	П. Выполнять правильно изученный материал Л. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Адекватно понимать замечание и оценку взрослого	Оценка за опорный прыжок
46			ОРУ с короткими скакалками. Прыжки через скакалку. Игры «Удочка», «Кто обгонит», «Казачьи разбойники». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексные	Подвижные игры	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости. К. Слушать и слышать друг друга П. Играть в подвижные игры	Текущий
							Текущий
47			ОРУ с короткими скакалками. Прыжки и бег через короткую	Комплексный	Подвижные игры	П. Играть в подвижные игры К. Слушать и слышать друг друга	Текущий

			скакалку. Игры «Удочка», «Мы – весёлые ребята» «Перестрелка» Развитие скоростно-силовых способностей			Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательность, отзывчивость	
48 - 49			ОРУ с мячами. Игры «Пятнашки с мячами» «Перестрелка», «Метко в цель». Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Учётный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Развитие личной ответственности за свои поступки Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей	Оценка за работу с мячом
50			ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку (пробегание, прыжки без забегания). Игра «Вызов номеров», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых и прыжковых способностей	Обучение	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Р. Оказывать помощь товарищам Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Текущий
51			ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку (пробегание, прыжки без забегания). Игры «Белые медведи», «Гуси лебеди», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и прыжковых способностей	Обучение	Подвижные игры	П. Умение играть в подвижные игры Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости К. Слушать и слышать друг друга	Текущий
52			ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка с	Обучение	Подвижные игры	П. Умение играть в подвижные игры	Текущий

			мячами», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей			Р. Оказывать помощь товарищам Л. Уметь слушать учителя	
53			ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки и бег через короткую скакалку. Игры «Удочка», «Кто обгонит». Развитие скоростно-силовых способностей.	Учётный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Оценка за бег через короткую скакалку
54			Праздник Эстафет с предметами	ПРАЗДНИК	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Умение видеть красоту движения Р. Оказывать помощь товарищам	Текущий
55			Игры «Белые медведи»,»»Гуси-лебеди»,»Мышеловка», «Море волнуется»,Игра на внимание.	Обучение	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Развитие личной ответственности за свои поступки Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей	Текущий
56			Бег с изменением направления, ритма, ОРУ с короткими скакалками, прыжки, бег через короткую Игра «Казачьи разбойники»	Обучение	Бег, Прыжки	П. Выполнять т-ку бега. К. Умение слушать и понимать объяснения учителя Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
57			Бег, бег с изменением ритма и	Учётный	Ходьба, бег	П. Выполнять т-ку метания технически правильно	Оценка за бег через

			направления. Бег с заданиями(доставание предметов на разной высоте . ОРУ с короткой скакалкой Прыжки и бег через короткую скакалку. Подвижные игры :«Перестрелка»			выполнять прыжки через скакалку Л. Активно включаться в общение со сверстниками во время игр. М. Находить ошибки и исправлять их.	короткую скакалку
58-59			Бег. ОРУ в движении, беговые упр. Прыжки в высоту «перешагиванием» на месте. С 3-5 шагов (разбег шагом). Подвижная игра «Белые медведи», «Море волнуется...» Бег. ОРУ в движении, беговые упр. Прыжки в высоту «перешагиванием» на месте. С 3-5 шагов (разбег шагом). Подвижная игра «Белые медведи», «Море волнуется...»	Обучение	Прыжки	П. Выполнять т-ку прыжка в высоту К. Умение слушать и понимать учителя Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их	Текущий
60 - 61			Бег. ОРУ в круге, беговые упр. ускорения. Прыжки в высоту «перешагиванием» с 5-7 шагов разбега (разбег шагом). Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега, (разбег –бегом, приземление на ноги)	Обучение Учётный	Прыжки	К. Умение слушать и понимать задание учителя Л. Оказывать помощь своим товарищам Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Оценка за т-ку разбега прыжка в высоту

			<p>Подвижная игра «Салки с обручами», «Мышеловка»</p> <p>Бег. ОРУ в круге, беговые упр. ускорения. Прыжки в высоту «перешагиванием» с 5-7 шагов разбега (разбег шагом). Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега, (разбег –бегом, приземление на ноги) Подвижная игра «Салки с обручами», «Мышеловка»</p>				
62			<p>Бег с заданиями. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки, бег через короткую скакалку. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбег(приземление на ноги) Подвижная игра «Волк во рву»</p>	Комплексный	Прыжки	<p>П. Выполнять технику прыжка Р. Находить ошибки при выполнении задания Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями</p>	Текущий
63			<p>»Бег с заданиями. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорения. Т-ка метания мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Обучение	Метание	<p>К. Умение слушать и понимать объяснения учителя М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в играх и соревнованиях Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями</p>	Текущий
64			Бег с заданиями.	Учётный	Метание	П. Выполнять технику	Оценка за т-ку

			ОРУ на полу, Беговые упр. Ускорения. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Мышеловка»			метания мяча Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их Л. Оказывать помощь своим товарищам	метания
65			Бег. Бег с изменением направления, ритма. ОРУ в движении. Ускорения. Метание в обруч. Подвижная игра «Перестрелка»	Комплексный	Метание	П. Выполнять технику метания мяча Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника К. Взаимодействие со сверстниками	Текущий
66			Бег. Бег с заданиями. ОРУ с мячами. Беговые упражнения. Метания в обруч. Эстафеты	Учётный	Метание	П. Выполнять технику метания мяча Л. Быть доброжелательным с товарищами Р. Контролировать свою деятельность по результату	Оценка за меткость
67			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя в игровой деятельности	Текущий
68			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во взаимодействия со сверстниками Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	Текущий

			способностей				
69-70			<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей</p>	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. выполнять правила игры К. Сотрудничество с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим сверстникам</p>	Текущий
71-72			<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей</p>	Комплексный Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. выполнять правила игры Р. Выделение учащимися что усвоено, а что нет Л. Проявлять дисциплинированность</p>	Оценка за ведение мяча на месте
73			Ловля и передача мяча в движении.	Комплексный	Подвижные игры на основе	<p>П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во</p>	Текущий

			Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей		баскетбола	взаимодействие со сверстниками К. Сотрудничество с учителем и сверстниками	
74	-	75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их Л. Л. Помогать товарищам	Текущий
76			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры К. Устанавливать рабочие отношения Л. Адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя	Оценка за ловлю и передачу мяча в движении
77			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Текущий

			колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			игре	
78			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во взаимодействия со сверстниками Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	Текущий
79			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры К. Сотрудничать с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим товарищам	Оценка за бросок в цель
80			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Р. Выделять что уже усвоено, а что нет Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели	Текущий

			Развитие координационных способностей				
81			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать в игре	Текущий
- 82			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей				
83- 84			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение	Комплексный Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя Л. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками	Оценка за ведение правой, левой рукой в движении

			правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей				
85			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры К. Сотрудничать с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим товарищам	Текущий
86-87			Кроссовая подготовка Кроссовая подготовка.	Повторение	Равномерный бег 2 круга ОРУ в парах. Беговые упр. Чередование ходьбы и бега (бег 100м.- ходьба-50м)- 2 раза. Игра «Салки-выручалки» Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	П. Выполнять технику бега К. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Текущий
88			Кроссовая подготовка.	Повторение	Равномерный бег 2 круга. ОРУ. в движении. Беговые упр. Чередование	П. Выполнять технику бега М. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие Р. Адекватно понимать оценку	Текущий

					ходьбы и бега (бег 150 м.- ходьба-50м) Игра «Перестрелка» Развитие выносливости.	взрослого и сверстника	
89			Кроссовая подготовка.	Повторение	Равномерный бег 2 круга ОРУ в шеренге. Беговые упр.. Чередование ходьбы и бега (бег- 1круг, ходьба 0.5 круга) Игра «Мышеловка». Развитие выносливости.	П. Выполнять технику бега Л. Развитие упорства в достижении поставленной цели.	Оценка за бег 800м без учёта времени
90			Бег, ОРУ в движении, Беговые упр. Техника высокого старта. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих» Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексный	Ходьба и бег	К. Слушать и слышать учителя, друг друга Л. Развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя	Текущий
91			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Техника высокого старта. Бег с ускорением (30 м). . Челночный бег Игра «Казачьи разбойники». Развитие скоростных и координационных	Учётный	Ходьба и бег	П. Выполнять технику ходьбы и бега Л. Проявление интереса к учебному материалу Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Бег 30м с высокого старта на результат

			способностей				
92			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега (отгалкивание, приземление). Игра «Волк во рву». Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексный	Прыжки	П. Знать технику выполнения прыжков Р. Видеть ошибку и исправлять её К. Слушать и слышать друг друга	Текущий
93			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 10-15м Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов (разбег, приземление) Эстафеты.. Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексный Учётный	Прыжки	П. Знать технику выполнения прыжков К. Представлять конкретное задание Л. Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык	Прыжок в длину с разбега (на технику)
- 94			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 10-15м Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов (разбег, приземление) Эстафеты.. Развитие скоростных и координационных способностей				
95- 96			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр.	Комплексный Учётный	Прыжки	П. Знать технику выполнения прыжка	Текущий Прыжок в

			<p>Ускорение по виражу 15-20м. Прыжок в длину с разбега в 5-7 шагов..Круговая эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Ускорение по виражу 15-20м. Прыжок в длину с разбега в 5-7 шагов..Круговая эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей</p>			<p>Л. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели</p> <p>Р. Контролировать свою деятельность по результату</p>	длина на результат
97	-	98	<p>Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 2р по 15-20м. Метание малого мяча в парах на технику. . Подвижная игра «Кто дальше бросит». Футбол</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 2р по 15-20м. Метание малого мяча в парах на технику. . Подвижная игра «Кто дальше бросит». Футбол</p>	Совершенствование	Метание	<p>П. Выполнять технику броска мяча</p> <p>М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>К. Взаимодействие со сверстниками</p>	Текущий Метание мяча на технику

			Развитие скоростно-силовых способностей				
99-100			Метание. Метание.	Повторение	Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Метание малого мяча на дальность Игра «Кто дальше бросит». Круговая эстафета. Футбол Развитие скоростно-силовых способностей	П. Выполнять технику броска мяча М. Технически правильно выполнять двигательные действия Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями	Метание мяча на технику
101			Бег. ОРУ. Беговые упр. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание на дальность Эстафеты. Игра «Перестрелка» «Футбол» Развитие скоростно-силовых способностей	Учётный	Метание	П. Выполнять технику броска мяча Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель К. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	Метание мяча на дальность
-							
102			Бег. ОРУ. Беговые упр. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание на дальность Эстафеты. Игра «Перестрелка» «Футбол» Развитие скоростно-силовых способностей				

--	--	--	--	--	--	--	--

уроки повторения и обобщения: 86, 87, 88, 89 – кроссовая подготовка
99, 100 - л/а

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Дата (по плану по факту)		Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2		3	4	5	6	7
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы. Бег, ОРУ в движении, беговые упр. Бег с ускорением 2 по 60метров. Игра «Пустое место» Развитие скоростных способностей	Вводный	Ходьба и бег	К. Слушать и слышать учителя, друг друга. Л. Развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Текущий
2			Разновидности ходьбы., ходьба через несколько препятствия. Бег, ОРУ в круге, беговые упражнения, бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплексный	Ходьба и бег	П. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать понятие «Короткая дистанция» Л. Проявление интереса к учебному материалу. Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
3			Разновидности ходьбы., ходьба через несколько препятствия. Бег, ОРУ в круге, беговые упражнения, бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи»				

			Развитие скоростных и координационных способностей.				
4			«Олимпийские игры-история возникновения» Ходьба через несколько препятствий. Бег. ОРУ в движении. Бегов. упр. Бег с максимальной скоростью 30-60м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	Комплексный	Ходьба и бег	П. Знать как проводится тестирование бега на 30м. с высокого старта. М. Проходить тестирование бега на 30м. с высокого старта Л. Развитие доброжелательности и личной ответственности за свои поступки.	Бег 30 метров на р-т
5			Понятие «эстафета», «старт», «финиш». Бег, ОРУ в движ. Беговые упр. Бег 60м. на р-т. Игра «Смена сторон»	Учётный	. Ходьба и бег	П. Знать технику бега, . Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. К. Представлять конкретное задание	Бег 60м. на р-т
6			Влияние бега на здоровье. Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Прыжок в длину с места. . Прыжок в длину с3-5шаг. Разбега. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростных и координационных способностей.	Изучение нового материала Учётный	Прыжки	П. Прыгать в длину с места Р. Контролировать свою деятельность по результату К. Слушать и слышать друг друга	Прыжок с места на р-т
7			Бег, ОРУ в движении, беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Лиса и куры». . Развитие скоростных и координационных способностей .	Комплексный	Прыжки	П. Выполнять прыжок в длину с разбега Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Л. Проявлять дисциплинированность	Текущий

8-9			<p>Бег, ОРУ, беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность . Метание малого мяча в цель</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Попади в мяч».</p>	Изучение нового материала Учётный	Метание Прыжки	<p>П. Выполнять технику броска малого мяча, прыжка в длину с разбега.</p> <p>М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>К. Взаимодействие со сверстниками.</p>	Текущий Прыжок в длину на оценку (техника)
10-11			<p>Бег, ОРУ в движении, беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Метание в цель с 4-5м. Эстафеты. Подвижная игра «Казачьи-разбойники». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	Комплексный Учётный	Метание	<p>П. Выполнять технику броска малого мяча.</p> <p>Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями.</p> <p>М. Технически правильно выполнять двигательные действия</p>	Метание мяча на оценку на дальность
12			<p>Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»</p>	Комплексный	Кроссовая подготовка	<p>П. Выполнять технику бега.</p> <p>Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.</p> <p>Р. Сохранять заданную цель.</p>	Текущий
13			<p>Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Преодоление малых препятствий. Развитие</p>	Комплексный	Кроссовая подготовка	<p>П. Выполнять технику бега.</p> <p>Р. Адекватно понимать оценку взрослого</p> <p>К. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	Текущий

			выносливости. Игра «Волк во рву».				
14			Равномерный бег 6мин. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 40 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки с мячами»	Учётный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Уметь слушать и слышать учителя. Р. Адекватно принимать оценку взрослого.	Оценка за выносливость
15			Равномерный бег 7мин.. ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 60 м). Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Комплексы	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. К. Устанавливать рабочие отношения.	Текущий
16			Равномерный бег 7мин. ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 60 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи»	Комплексы	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Находить ошибки при выполнении учебного задания и способы их исправления. К. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий
17			Равномерный бег 8мин. ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Перебежка с выручкой»	Комплексы	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
18			Кросс 1км. Упражнения на	Учётный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Устанавливать рабочие	Оценка за выносливость

			восстановление и расслабление. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».			отношения. Л. Проявлять упорство в достижении заданных целей	
19 - 20			<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. . Развитие координационных способностей. Стр.упр.Бег. ОРУ на месте. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Подтягивание, отжимание. Игра «Что изменилось?»</p> <p>Бег. Стр. упр. Размыкание и смыкание приставными шагами, ОРУ в круге, Перекаты и группировки, 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Подтягивание, отжимание. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей</p>	Разучивание	Строевые упражнения. Акробатика.	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости.</p> <p>К. Слушать и слышать друг друга.</p> <p>П. Играть в подвижные игры по правилам.</p>	Текущий
21- 22			<p>Бег. Стр. упр. Размыкание и смыкание приставными шагами .ОРУ в движении Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Мост из положения «лёжа на спине».Стойка на лопатках. Подтягивание, отжимание.</p>	Разучивание	Акробатика. Разучивание	<p>П. Уметь играть в подвижные игры по правилам.</p> <p>Р. Оказывать помощь товарищам.</p> <p>Л. Развитие личной ответственности за свои поступки.</p>	Оценка за скоростные качества

		<p>Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег. Стр. упр. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Мост из положения «лёжа». Стойка на лопатках Подтягивание, отжимание. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p>				
23-24		<p>Бег, Стр. упр. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Разучивание комбинации из изученных элементов. Совершенствование акробатической комбинации и сдача на оценку. Игра «Светофор» Развитие координац.</p>	Разучивание Учёт	Акробатика.	<p>П. Играть в подвижные игры по правилам. К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательность, отзывчивость.</p>	Текущий
25-26		<p>Бег, Стр. упр. Передвижение в колонне по 1 по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на носках на перевёрнутой скамейке. Ходьба через н/мячи Подтягивание, отжимание. Игра «Змейка». Развитие координац. способностей</p>		Акробатика.	<p>П. Уметь играть в подвижные игры по правилам. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей.</p>	Оценка за меткость

27		<p>Стр. упр. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на носках на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба, повороты на носках. Ходьба на носках приставными шагами (левым- правым боком). Подтягивание, отжимание. Игра «Слушай сигнал». Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.</p>	Разучивание .	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	<p>П. Уметь играть в подвижные игры по правилам. Р. Оказывать помощь товарищам. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки.</p>	Текущий
28		<p>Стр. упр. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на носках на перевёрнутой гимнастической скамейке. Ходьба, повороты на носках. Ходьба на носках приставными шагами (левым- правым боком). Подтягивание, отжимание. Игра «Слушай сигнал». Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.</p>	Совершенствование.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	<p>. К. Учебное сотрудничество с учителем. Л. Проявлять дисциплинированность.</p>	Текущий
29		Стр. упр. Передвижение в колонне по1 по указанным ориентирам. Стойка на	Совершенствование	Строевые упражнения. Упражнения на	<p>К. Слушать и слышать учителя Р. Видеть ошибку и</p>	Оценка кувирка вперёд

			носок, ходьба приставными шагами на перевёрнутой г/ скамейке. Подтягивание, отжимание. Игра «Змейка», «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		гимнастической скамейке.	исправлять её по указанию взрослого	
30			Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с обручами. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Подтягивание, отжимание. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Совершенство в ования	Строевые упражнения. Висы.	Л. Общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Р. Умение видеть красоту движения	Текущий
31			Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с гимнастическими палками. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». «Отгадай, чей голосок» Развитие силовых способностей.	Учётный.	Строевые упражнения. Висы.	К. Умение слушать и понимать друг друга. Умение объяснять ошибки при выполнении задания. Р. Осознание того что усвоено и что нужно усвоить	Оценка за стойку на лопатках
32-33			Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с гимнастическими палками. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	Учётный	Силовые упражнения. Висы. Равновесие.	П. Осмысленное выполнение разученного материала Р. Проявлять упорство в достижении поставленной цели Л. Развитие эстетических чувств	Оценка за выполнение акробатических комбинаций

		<p>Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». «Отгадай, чей голосок» Развитие силовых способностей.</p> <p>Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с гимнастическими палками. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». «Отгадай, чей голосок» Развитие силовых способностей.</p>				
34		<p>Стр. упр. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с гимнастическими палками. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». «Отгадай, чей голосок» Развитие силовых</p>	Совершенство.	Строевые упражнения Равновесие	<p>П. Осмысленное выполнение разученного материала Р. Проявлять упорство в достижении поставленной цели К. Умение слушать</p>	Текущий

			способностей.				
35-36			<p>Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Подтягивание, отжимание. Игра «Иголочка и ниточка», «Резиночка». Развитие координационных способностей</p> <p>Стр. упр. ОРУ с гимнастическими палками. Подготовительные упр. для лазанья по канату с гимнастическими палками. Правильный захват каната ногами, руками. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Игра «Пятнашки с обручами». Развитие координационных способностей</p>	Совершенство Учётный	Строевые упражнения Упражнения на гимнастической скамейке.	<p>Л. Проявлять положительные качества личности, умение слушать учителя.</p> <p>П. Выполнять технику равновесия.</p> <p>Р. Умение видеть красоту движения</p>	Текущий Оценка за равновесие
37			<p>Стр. упр. ОРУ с гимнастическими палками. Подготовительные упражнения для лаз. по канату с г.палками. Правильный захват каната ногами, руками. Лазание по канату. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. Игра</p>	Изучение нового материала	Подготовительные упражнения для лазания по канату	<p>П. Умение выполнять висы</p> <p>К. Умение слушать и понимать других</p> <p>Р. Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью</p>	Текущий

			«Пятнашки с обручами»				
38	-		Стр. упр. ОРУ с г/палками, Подготовительные упр. для лазания по канату. Правильный захват, Лазание по канату. Висы, подтягивание в висе. Развитие координации. Игра «Мышеловка»	Обучение	Лазание по канату. Вскок на козла.	П. Осмысленное выполнение разученного материала Л. Развитие доброжелательности, формирование дисциплинированности. М. Находить ошибки при выполнении учебного задания и исправлять их	Текущий. Оценка за выполнение висов
39			Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по канату. Вскок на козла на колени с подкидного моста (с разбега 3-4 шага). Развитие координационных способностей. Подтягивание, отжимание. Игра «Перестрелка»				
40			Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по канату. Вскок на козла на колени с подкидного моста (с разбега 3-4 шага). Развитие координационных способностей. Подтягивание, отжимание. Игра «Пятнашки с мячами»	Учётный.	Лазание по канату. Вскок на козла.	П. Выполнять технику лазания Р. Видеть красоту движения Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели	Текущий
41			Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по канату. Вскок на козла с 3-4 шагов разбега. Подтягивание, отжимание.	Учётный	Лазание по канату. Вскок на козла.	П. Осмысленно выполнять разученный материал Л. Развитие доброжелательности и	Текущий

			Игра «Белые медведи»разбойники» Развитие скоростно-силовых способностей.			формирование дисциплинированности М. Находить ошибки при выполнении задания и уметь исправить их	
42			ОРУ с короткими скакалками. Прыжки через скакалку. Игры «Удочка», «Кто обгонит», «Казачьи разбойники» . Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексы	Подвижные игры	К. Умение слушать и понимать объяснения учителя П. Осмысленное выполнение разученного материала Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
43			ОРУ с короткими скакалками. Прыжки через скакалку. Игры «Удочка», «Мы весёлые ребята»,»Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексы	Подвижные игры	П. Выполнять технику лазания по канату. Л. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Оценка за технику хвата рук и захвата ногами каната
44			ОРУ с мячами. Игры «Пятнашки с мячами», «Метко в цель». Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексы	Подвижные игры	К. Умение слышать и понимать объяснения учителя М. Технически правильно выполнять двигательные действия Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
45			ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку (пробегание, прыжки с забеганием). Игра «Метко в цель»,. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых и прыжковых способностей	Комплексы	Подвижные игры.	П. Выполнять правильно изученный материал Л. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Адекватно понимать замечание и оценку взрослого	Оценка за опорный прыжок

46			ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку (с забеганием, по 1-2-3-4 человека одновременно). Игры «Два мороза», «Вызов номеров», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и прыжковых способностей	Комплексы е	Подвижные игры	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости. К. Слушать и слышать друг друга П. Играть в подвижные игры	Текущий
47			ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку (с забеганием по 1-2, 3-4 человека одновременно). Игра «Белые медведи», «Гуси лебеди». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексы й	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Р. Оказывать помощь товарищам Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Текущий
48			ОРУ с мячами. Игры: «Метко в цель», «Перестрелка с мячами». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых и прыжковых способностей	Комплексы й	Подвижные игры	П. Играть в подвижные игры К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательность, отзывчивость	Текущий
49			Ору с короткой скакалкой. Прыжки и бег через скакалку. Игра «Казачьи разбойники».	Комплексы й.	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Развитие личной ответственности за свои поступки Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей	Оценка за работу с мячом
50			Праздник эстафет с предметами..	Праздник.	. Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры	Текущий

					Обручи, мячи, кегли, эстафетные палочки, конусы, скакалки, ведёрки, флажки.	Р. Оказывать помощь товарищам Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	
51			Игры: Белые медведи», «Гуси лебеди», «Два мороза», «Мышеловка», «Море волнуется». Игра на внимание.	Комплексный	Подвижные игры Прыжки через длинную скакалку (с забеганием, по 1-2-3-4 человека одновременно).	П. Умение играть в подвижные игры Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости К. Слушать и слышать друг друга	Текущий
52			Бег, бег с изменением ритма и направления. ОРУ с короткой скакалкой Прыжки и бег через короткую скакалку. Подвижные игры :«Казачьи разбойники»	Обучение.	Подготовка к прыжкам в высоту.	П. Умение играть в подвижные игры Р. Оказывать помощь товарищам Л. Уметь слушать учителя	Текущий
53			Бег с изменением ритма и направления. Бег с заданиями(доставка предметов на разной высоте) ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки и бег через короткую скакалку. Игра «Перестрелка»	Обучение	Подготовка к прыжкам в высоту.	П. Уметь играть в подвижные игры К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Оценка за бег через короткую скакалку
54			Бег. ОРУ в движении, беговые упр. Прыжки в высоту «перешагиванием» на месте. С 3-5 шагов разбега (приземление на ноги). Подвижная игра «Белые медведи», «Море волнуется...»	Обучение.	Прыжки в высоту.	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Умение видеть красоту движения Р. Оказывать помощь товарищам	Текущий

55			Бег. ОРУ в движегнии, беговые упр. ускорения. Прыжки в высоту «перешагиванием» с 5-7 шагов разбега (отталкивание, переход через планку с поворотом головы, приземление на ноги). Подвижная игра «Салки с обручами», «Мышеловка	Обучение.	Прыжки в высоту	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Развитие личностной ответственности за свои поступки Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей	Текущий
56			Бег с заданиями. ОРУ в круге.. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбег(отталкивание, переход через планку с поворотом головы, приземление на ноги) Подвижная игра «Салки с обручами»,»Мышеловка»	Обучение	Прыжки в высоту.	П. Выполнять т-ку бега. К. Умение слушать и понимать объяснения учителя Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
57			. Бег.ОРУ в круге. Б/упр.. Ускорения. Прыжки в высоту с разбега (отталкивание, переход через планку с поворотом головы, приземление на ноги) Подвижная игра «Салки с обручами»,»Мышеловка».)	Учётный	Прыжки в высоту	П. Выполнять т-ку метания технически правильно выполнять прыжки через скакалку Л. Активно включаться в общение со сверстниками во время игр. М. Находить ошибки и исправлять их.	Оценка за бег через короткую скакалку
58	-		Бег с заданиями. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки и бег с короткой скакалкой. Прыжки в высоту с 5-7 шагов(разбег, приземление на ноги)	Учётный.	Прыжки в высоту. Метание.	П. Выполнять т-ку прыжка в высоту К. Умение слушать и понимать учителя Р. Находить ошибки при выполнении задания и	Текущий

59			<p>Подвижная игра «Волк во рву»</p> <p>беговые упр. ускорения. Прыжки в высоту «перешагиванием» с 5-7 шагов разбега (совершенствование) Т-ка метания мяча. Метание в горизонтальную цель. Отжимание, подтягивание.. Подвижная игра «У медведя во бору»</p>			исправлять их	
60-61			<p>Бег. Бег с изменением направления, ритма. ОРУ на полу.. Ускорения. Метание вертикальную цель. . Вис на согнутых руках. Подтягивание, отжимание. Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>Бег. Бег с изменением направления.. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Метания в обруч. Подтягивание. Отжимание. Игра «Перестрелка».</p>	Учётный.	Метание	<p>К. Умение слушать и понимать задание учителя</p> <p>Л. Оказывать помощь своим товарищам</p> <p>Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника</p>	Оценка за т-ку разбега прыжка в высоту
62			<p>Бег с заданиями. ОРУ с мячами. Б/упр. Метание в обруч. Подтягивание. Отжимание. Эстафеты.</p>	Комплексный	Метание	<p>П. Выполнять технику прыжка</p> <p>Р. Находить ошибки при выполнении задания</p> <p>Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями</p>	Текущий
63			<p>Бег, ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в</p>	Обучение.	Подвижные игры на основе	<p>К. Умение слушать и понимать объяснения учителя</p>	Текущий

			движении. Ведение на месте, в движении правой-левой рукой. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей		баскетбола.	М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в играх и соревнованиях Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями	
64			Бег, ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении правой-левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч среднему», Развитие координационных способностей	Обучение.	Подвижные игры на основе баскетбола.	П. Выполнять технику метания мяча Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их Л. Оказывать помощь своим товарищам	Оценка за метание в цель
65			Бег, ОРУ в парах. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении правой-левой рукой. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Комплексны й	Подвижные игры на основе баскетбола.	П. Выполнять технику Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника К. Взаимодействие со сверстниками	Текущий
66			Бег, ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках. Ведение на месте, движение бегом (левой-правой руками). Броски в цель. Игра «Борьба за мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола.	П. Выполнять технику Л. Быть доброжелательным с товарищами Р. Контролировать свою деятельность по результату	Оценка за меткость
67			Бег, ОРУ на месте.	Изучение	Подвижные	П. Выполнять правила игры	Текущий

			Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках. Ведение на месте, движение бегом (левой-правой руками). Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	нового материала	игры на основе баскетбола	Л. Проявлять дисциплинированность М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя в игровой деятельности	
68			Бег, ОРУ в парах. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте, в движении бегом (правой -левой руками). Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Комплексы й	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во взаимодействия со сверстниками Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	Текущий
69-70			Бег, ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей Бег, ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу», «Перестрелка». Развитие	Комплексы й Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. выполнять правила игры К. Сотрудничество с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим сверстникам	Оценка за ведение мяча на месте

			координационных способностей				
71			Бег, ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Комплексный Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. выполнять правила игры Р. Выделение учащимися что усвоено, а что нет Л. Проявлять дисциплинированность	Оценка за ведение мяча в движении бегом
-			Бег, ОРУ в движении Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение с изменением направления. Бросок 2 руками от груди. Игра «Мяч соседу», «Перестрелка». Развитие координации.				
72			Бег, ОРУ в парах. . . Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Игра Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками К. Сотрудничество с учителем и сверстниками	Текущий
73			Бег, ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении правой -левой руками. Броски в цель (кольцо, щит). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их Л. Л. Помогать товарищам	Текущий
74							
-							
75							

			<p>способностей</p> <p>Бег, ОРУ на месте.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении правой (левой) рукой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>				
76			<p>Бег, ОРУ на месте. .</p> <p>Ловля и передача мяча в движении от груди. Ведение правой (левой) рукой в движении с изменением направления. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину», Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	Учётный.	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. Выполнять правила игры</p> <p>К. Устанавливать рабочие отношения</p> <p>Л. Адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя</p>	Оценка за ловлю и передачу мяча в движении
77			<p>Бег, ОРУ в парах.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении от груди. Ведение правой (левой) рукой в движении с изменением направления. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Не дай мяч соседу», «Мяч- ловцу», Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. Выполнять правила игры</p> <p>Л. Проявлять дисциплинированность</p> <p>М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игре</p>	Текущий
78			<p>Бег, ОРУ в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой</p>	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. Выполнять правила игры</p> <p>Л. Активно включаться во взаимодействия со</p>	Текущий

			(левой) рукой в движении бегом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не дай мяч соседу», «Мяч- ловцу», Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			сверстниками Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	
79			Бег, ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча», «Мяч- соседу», Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры К. Сотрудничать с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим товарищам	Оценка за бросок в цель
80			Бег, ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча», «Мяч соседу». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексы	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Р. Выделять что уже усвоено, а что нет Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели	Текущий
81			Бег, ОРУ на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и	Повторение.		П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность и	Текущий

82			передача в движении .Ведение правой -левой. Бросок 2-мя от груди. Мини баскетбол. Развитие координации. Кроссовая подготовка. Повторение.			трудолюбие М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать в игре	
83- 84			Кроссовая подготовка Повторение Кроссовая подготовка. Повторение	Повторение	Бег 6мин. с преодолением препятствий. ОРУ. Игра «День-ночь», «Перестрелка». Развитие выносливости, координации.	П. Выполнять правила игры Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя Л. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками	Оценка за ведение правой, левой рукой в движении
85			Кроссовая подготовка	Повторение	Бег 7 мин. с преодолением препятствий. ОРУ . Игра «Совушка», «Казаки- разбойники» Развитие выносливости.	П. Выполнять правила игры К. Сотрудничать с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим товарищам	Текущий
86			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Техника высокого старта. Бег с ускорением (30-60 м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексны й	Бег. Ходьба. (повторение)	П. Выполнять технику бега К. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Текущий

87			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Техника высокого старта. Бег на результат 60 м. Челночный бег. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных и координационных способностей				
88			Бег. ОРУ в шеренге. . Беговые упр. Прыжок в длину с места, с разбега 5-7 шагов (отталкивание, приземление) Игра «Казачьи разбойники». Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексы	Бег. Ходьба. (повторение)Прыжки.	П. Выполнять технику бега М. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
89			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 10-15м Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов (разбег, приземление) Эстафеты. Игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексы	Бег. Ходьба. (повторение)Прыжки.	П. Выполнять технику бега Л. Развитие упорства в достижении поставленной цели.	Оценка за бег 1000м без учёта времени
90			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Ускорение по виражу 15-20м. Прыжок в длину с разбега в 5-7 шагов..Круговая эстафета. Игра «Пустое место». Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексы	Ходьба и бег. Прыжки.	К. Слушать и слышать учителя, друг друга Л. Развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя	Текущий

91			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Ускорение по виражу 15-20м. Прыжок в длину с разбега в 5-7 шагов..Круговая эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей	Учётный	Ходьба. Бег. Прыжки.	П. Выполнять технику ходьбы и бега Л. Проявление интереса к учебному материалу Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Бег 60м с высокого старта на результат
92			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 2р по 15-20м. Метание малого мяча в парах на технику. . Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игры Футбол, «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Ходьба. Бег. Прыжки	П. Знать технику выполнения прыжков Р. Видеть ошибку и исправлять её К. Слушать и слышать друг друга	Текущий
93			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 2р по 15-20м. Метание малого мяча в парах на технику. . Подвижная игра «Кто дальше бросит». Игры Футбол, «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный Учётный	Метание	П. Знать технику выполнения прыжков К. Представлять конкретное задание Л. Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык	Прыжок в длину с разбега (на технику)
94			Бег, ОРУ в движении. Б/упр., Ускорение по прямой 2р. 15-20 м. Метание мяча в парах на технику. Игра «Кто дальше бросит». Футбол, «Перестрелка» Развитие скоростно-силовых				

			способностей.				
95-96			Метание	Повторение	Развитие скоростных и координационных способностей	П. Знать технику выполнения прыжка Л. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели Р. Контролировать свою деятельность по результату	Текущий Прыжок в длину на результат
97-98			Бег. ОРУ. Беговые упр. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание на дальность. Бег 1000м без учёта времени. Эстафеты. Игра «Перестрелка» «Футбол» Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Метание	П. Выполнять технику броска мяча М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности К. Взаимодействие со сверстниками	Текущий
99-100			Бег. ОРУ в шеренге. Б/упр. Метание м/мяча на дальность. Игра Футбол, «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей. Бег. ОРУ в шеренге. Б/упр. Метание м/мяча на дальность Игра Футбол, «Перестрелка»	Комплексный Учётный.	Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Метание малого мяча на дальность Игра Футбол, «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	П. Выполнять технику броска мяча М. Технически правильно выполнять двигательные действия Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями	Метание мяча на технику
101-102			Бег, Б/упр., Метание на дальность, Бег 1000 без учёта времени. Игра футбол, «Перестрелка»	Комплексный	Бег. ОРУ. Беговые упр. Метание на дальность. Бег 1000м без учёта	П. Выполнять технику броска мяча Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную	Метание мяча на дальность

			УРОКИ повторения и обобщения: 82,83,84,85 – кроссовая подготовка. 95,96-л/а	времени. Эстафеты. Игра «Перестрелка» «Футбол» Развитие скоростно-силовых способностей	цель К. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	
--	--	--	---	---	--	--

82-85 – уроки повторения и обобщения
99-102- уроки

повторения и обобщен

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Дата (по плану по факту)		Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2		3	4	5	6	7
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с заданным темпом и скоростью 3 круга. ОРУ в шеренге, беговые упражнения, ускорение. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Вводный	Ходьба и бег	К. Слушать и слышать учителя, друг друга. Л. Развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Текущий
2			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег 3 круга в заданном темпе, ОРУ в круге, беговые упражнения, бег с ускорением с высокого старта по прямой (15-20м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Белые медведи»	Комплексный	Ходьба и бег	П. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать понятие «Короткая дистанция» Л. Проявление интереса к учебному материалу. Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
3			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег 3 круга в заданном темпе, ОРУ в круге, беговые				

			упражнения, бег с ускорением с высокого старта по прямой (15-20м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Белые медведи»				
4-5			Бег 3 круга в заданном темпе, ОРУ в движении, беговые упражнения. Ускорение с высокого старта по прямой (15-20м). Челночный бег. Бег 60м на результат. Игра «Казаки разбойники», «Перестрелка» Бег 3 круга в заданном темпе, ОРУ в движении, беговые упражнения. Ускорение с высокого старта по прямой (15-20м). Челночный бег. Бег 60м на результат. Игра «Казаки разбойники», «Перестрелка»	Комплексный Учётный	Ходьба и бег	П. Знать как проводится тестирование бега на 60м. с высокого старта. М. Проходить тестирование бега на 60м. с высокого старта Л. Развитие доброжелательности и личной ответственности за свои поступки.	Бег 60 метров на р-т
6			Бег 4 круга в медленном темпе, ОРУ в шеренге, беговые упражнения, челночный бег 3 по 10м, прыжок в длину с места. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Комплексный	Ходьба и бег	П. Знать технику челночного бега, технично выполнять челночный бег. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. К. Представлять конкретное задание	Текущий
7			Бег 3 круга. ОРУ в парах,	Изучение нового	Прыжки	П. Прыгать в длину с места	Прыжок с

			беговые упражнения. Прыжок в длину с места. прыжок в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги»(разбег, приземление). Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	материала Учётный		Р. Контролировать свою деятельность по результату К. Слушать и слышать друг друга	места на р-т
8			Бег 3 круга, ОРУ в шеренге, беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Ускорение 10-15м по прямой. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов (разбег, отталкивание). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексный Учётный	Прыжки	П. Выполнять прыжок в длину с разбега Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Л. Проявлять дисциплинированность	Оценка за т-ку прыжка в длину с разбега
-			Бег 3 круга, ОРУ в шеренге, беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Ускорение 10-15м по прямой. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов (разбег, отталкивание). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей				
9			Бег 3 круга, ОРУ в шеренге, беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Ускорение 10-15м по прямой. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов (разбег, отталкивание). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей				

10			Бег 1000м без учёта времени, упражнения на восстановления дыхания. ОРУ на месте, беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Игра «Невод». Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Метание	П. Выполнять технику броска малого мяча. М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. К. Взаимодействие со сверстниками.	Текущий
11			Бег 3 круга, ОРУ в движении, беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты встречные. Подвижная игра «Казачьи разбойники». Развитие скоростно-силовых способностей.	Учётный	Метание	П. Выполнять технику броска малого мяча. Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями. М. Технически правильно выполнять двигательные действия	Метание мяча на оценку
12			Равномерный бег 5мин.. ОРУ. на месте. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие. Р. Сохранять заданную цель.	Текущий
13			Равномерный бег 6мин. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 50 м). Игра «Белые медведи» Развитие выносливости.	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Адекватно понимать оценку взрослого К. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Текущий
14			Равномерный бег 7мин..	Учётный	Кроссовая	П. Выполнять технику бега.	Оценка за

			ОРУ.. в шеренге. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба – 40 м). Встречная эстафета. Развитие выносливости.		подготовка	К. Уметь слушать и слышать учителя. Р. Адекватно принимать оценку взрослого.	выносливость
15			Равномерный бег 8мин. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 150 м, ходьба – 50 м). Круговая эстафета. Развитие выносливости.	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. К. Устанавливать рабочие отношения.	Текущий
16			Равномерный бег 8мин. .ОРУ в круге. .Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 150 м, ходьба – 50 м) Игра «Охотники и утки» Развитие выносливости.	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. Р. Находить ошибки при выполнении учебного задания и способы их исправления. К. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий
17			Равномерный бег (8 мин). ОРУ на полу. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (бег - 150 м, ходьба – 50 м). Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости.	Комплексный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Оказывать помощь своим сверстникам находить с ними общий язык. Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
18			Кросс 1000м без учёта времени. Упражнения на восстановление дыхания. Игра Футбол, «Перестрелка».	Учётный	Кроссовая подготовка	П. Выполнять технику бега. К. Устанавливать рабочие отношения. Л. Проявлять упорство в достижении заданных целей	Оценка за выносливость

19-20		<p>Бег, ОРУ с мячами. Игры «Пятнашки с мячом», «Мышеловка». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бег, ОРУ с набивными мячами. Игры «Перестрелка», «Невод», «Охотники и утки». Эстафеты с большими надувными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	Комплексный	Подвижные игры	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости.</p> <p>К. Слушать и слышать друг друга.</p> <p>П. Играть в подвижные игры по правилам.</p>	Текущий
21-22		<p>Бег, ОРУ с мячами. Игры «Перестрелка», «Мышеловка» Охотники и утки». Эстафеты с большими надувными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бег, ОРУ с набивными мячами. Игры «Перестрелка», «Невод», «Охотники и утки». Эстафеты с большими надувными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	Комплексный Учётный	Подвижные игры	<p>П. Уметь играть в подвижные игры по правилам.</p> <p>Р. Оказывать помощь товарищам.</p> <p>Л. Развитие личной ответственности за свои поступки.</p>	Оценка за скоростные качества
		Бег, ОРУ в движении. Игры «Гуси-лебеди»,	Совершенствования	Подвижные игры	П. Играть в подвижные игры по правилам.	Текущий

23	-	«Казачьи разбойники», «Белые медведи», «Пятнашки с обручами». Развитие скоростно-силовых способностей			К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательность, отзывчивость.	
24		Бег, ОРУ в движении. Игры «Гуси-лебеди», «Казачьи разбойники», «Белые медведи», «Пятнашки с обручами». Развитие скоростно-силовых способностей				
25-26		Бег, ОРУ в парах. Игры «Белые медведи», «Попади в мяч», «Караси и щуки». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей Бег, ОРУ в парах. Игры «Белые медведи», «Попади в мяч», «Караси и щуки». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования Учётный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры по правилам. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки. Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей.	Оценка за меткость
27		Бег, ОРУ с обручами. Игры «Пятнашки с обручами», «Два мороза», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры по правилам. Р. Оказывать помощь товарищам. Л. Развитие личной ответственности за свои поступки.	Текущий

28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Стр. упр. ОРУ на месте. Кувырок вперёд, назад. Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Подвижная игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Акробатика Упражнения в равновесии	П. Выполнять технику акробатических упражнений. К. Учебное сотрудничество с учителем. Л. Проявлять дисциплинированность.	Текущий
29			Стр. упр. ОРУ в круге. Кувырок вперёд, назад, кувырок назад и перекат, в стойку на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Учётный	Акробатика Упражнения в равновесии	П. Выполнять технику акробатических упражнений. К. Слушать и слышать учителя Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Оценка кувырка вперёд
30			Стр. упр. ОРУ на матах. Кувырок вперёд в упор присев, перекал назад в стойку на лопатках. Мост из «положения лёжа», лечь на спину, перекал на живот, «рыбка», упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных	Комплексный	Акробатика Упражнения в равновесии	П. Выполнять технику акробатических упражнений Л. Общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи. Р. Умение видеть красоту движения	Текущий

			способностей				
31			Стр. упр. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации: Кувырок вперёд в упор присев. Перекат назад, стойка на лопатках, лечь на спину мост из «положения лёжа», лечь на спину перекаат на живот, «рыбка», упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала Учётный	Акробатика Упражнения в равновесии	П. Выполнять технику акробатических упражнений К. Умение слушать и понимать друг друга. Умение объяснять ошибки при выполнении задания. Р. Осознание того что усвоено и что нужно усвоить	Оценка: из упора присев перекаат на спину в стойку на лопатках
32-33			Стр. упр. ОРУ на месте. Разучивание и совершенствование акробатической комбинации. Длинные кувырки вперёд «3-7 кувырков). Развитие координационных способностей. Игра «Не ошибись», «Три движения» Стр. упр. ОРУ на месте. Разучивание и совершенствование акробатической комбинации. Длинные кувырки вперёд «3-7 кувырков). Развитие координационных способностей. Игра «Не	Комплексный	Акробатика	П. Осмысленное выполнение разученного материала Р. Проявлять упорство в достижении поставленной цели Л. Развитие эстетических чувств	Текущий

			ошибись», «Три движения»				
34			Стр. упр. ОРУ у гимнастической скамейки. Выполнение акробатической комбинации на оценку. Длинные кувырки вперёд (3-7 кувырков). Игра «Фигуры». Развитие гибкости, координации.	Учётный	Акробатика	П. Осмысленное выполнение разученного материала Р. Проявлять упорство в достижении поставленной цели К. Умение слушать	Оценка за выполнение акробатической комбинации
35-36			Стр. упр. ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке, вис прогнувшись. Поднимание ног в висячем положении (согнутых в коленях до прямого угла). Игра «Не ошибись», «Три движения». Развитие силовых способностей Стр. упр. ОРУ с гимнастической палкой. Вис с завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке, вис прогнувшись.	Изучение нового материала	Висы	Л. Проявлять положительные качества личности, умение слушать учителя. П. Выполнять технику равновесия. Р. Умение видеть красоту движения	Текущий

			Поднимание ног в висячем положении (согнутых в коленях до прямого угла). Игра «Не ошибись», «Три движения». Развитие силовых способностей				
37			Стр. упр. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении (согнутых в коленях до прямого угла). Подтягивания в висячем положении. Эстафета. Развитие силовых способностей	Учётный	Висы.	П. Умение выполнять висы К. Умение слушать и понимать других Р. Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью	Оценка за вис «прогнувшись»
38			Стр. упр. ОРУ с обручами. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Изучение нового материала	Перелезание через препятствие. Лазание по канату	П. Осмысленное выполнение разученного материала Л. Развитие доброжелательности, формирование дисциплинированности. М. Находить ошибки при выполнении учебного задания и исправлять их	Текущий.
39		Стр. упр. ОРУ с обручами. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствия. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей					
40			Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок на горку матов: вскок в	Комплексный	Лазание по канату Опорный прыжок	П. Выполнять технику лазания Р. Видеть красоту движения Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели	Текущий

			«упор присев», соскок «прогнувшись». Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей				
41			Стр. упр. ОРУ в движении. Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов: вскок в «упор присев», соскок «прогнувшись». Эстафета. Развитие координационных способностей	Учётный	Лазание по канату Опорный прыжок	П. Осмысленно выполнять разученный материал Л. Развитие доброжелательности и формирование дисциплинированности М. Находить ошибки при выполнении задания и уметь исправить их	Оценка за опорный прыжок на горку матов
42			Стр. упр. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату. Опорный прыжок на козла с гимнастического моста (с места) в «Упор присев». Соскок «прогнувшись». Развитие координационных способностей. Игра «Лисы и куры».	Изучение нового материала	Канат Опорный прыжок	К. Умение слушать и понимать объяснения учителя П. Осмысленное выполнение разученного материала Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
43			Стр. упр. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в три приёма на оценку. Опорный прыжок на козла в «упор присев» с гимнастического моста, с разбега 3-4 шага. Соскок «прогнувшись». Развитие координационных	Учётный	Канат Опорный прыжок	П. Выполнять технику лазания по канату. Л. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого	Оценка за технику лазания по канату

			способностей. Игра «Лисы и куры»				
44			Стр.упр. ОРУ с обручами. Выполнение опорного прыжка на оценку. Развитие координационных способностей. Игра «Пятнашки с мячами»	Комплексный	Опорный прыжок	К. Умение слышать и понимать объяснения учителя М. Технически правильно выполнять двигательные действия Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
45			ОРУ с обручами. Выполнение опорного прыжка на оценку. Игра «Белые медведи», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Учётный	Опорный прыжок	П. Выполнять правильно изученный материал Л. Оказывать помощь своим сверстникам Р. Адекватно понимать замечание и оценку взрослого	Оценка за опорный прыжок
46			ОРУ с короткими скакалками. Прыжки и бег через короткую скакалку. Игры «Удочка», «Кто обгонит», «Казаки разбойники» Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексные	Подвижные игры	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости. К. Слушать и слышать друг друга П. Играть в подвижные игры	Текущий
47			ОРУ с короткими скакалками. Прыжки через короткую скакалку. Игры «Мы весёлые ребята», «Перестрелка», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Р. Оказывать помощь товарищам Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Текущий

48			ОРУ с мячами. Игры «Перестрелка», «Пятнашки с мячами», «Метко в цель». Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Подвижные игры	П. Играть в подвижные игры К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательность, отзывчивость	Текущий
49			ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых и прыжковых способностей	Учётный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Развитие личной ответственности за свои поступки Р. Адекватно оценивать свои действия и действия товарищей	Оценка за работу с мячом
50			ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку (по 3-5 человек одновременно, по 2 человека одновременно с выполнением одинаковых фигур). Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых и прыжковых способностей.	Комплексный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Р. Оказывать помощь товарищам Л. Развитие личной ответственности за свои поступки	Текущий
51			ОРУ на полу. Прыжки через длинную скакалку по 4-5 человек одновременно. По 3 человека с выполнением	Комплексный	Подвижные игры	П. Умение играть в подвижные игры Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности, отзывчивости	Текущий

			одинаковых фигур. Игры «Белые медведи», «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых и прыжковых способностей.			К. Слушать и слышать друг друга	
52			ОРУ с мячами. Прыжки через длинную скакалку(поточно по 1 человеку, по 4-5 человек. По 3 человека с выполнением фигур. Игры Белые медведи», «Гуси лебеди» Развитие скоростно-силовых способностей.		Подвижные игры	П. Умение играть в подвижные игры Р. Оказывать помощь товарищам Л. Уметь слушать учителя	Текущий
53			ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Игры «Удочка», «Кто обгонит», «Мышеловка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Учётный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры К. Слушать и слышать друг друга Л. Развитие личностной ответственности за свои поступки	Оценка за бег через короткую скакалку
54			ОРУ с большими мячами. Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Футбол руками» Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Умение видеть красоту движения Р. Оказывать помощь товарищам	Текущий
55			ПРАЗДНИК ЭСТАФЕТ	Комплексный	Подвижные игры	П. Уметь играть в подвижные игры Л. Развитие личностной ответственности за свои поступки Р. Адекватно оценивать свои	Текущий

						действия и действия товарищей	
56			Бег с изменением направления, ритма. Темпа. ОРУ с короткими скакалками. Круговая прыжковая тренировка. Прыжки через короткую скакалку 30 сек.	Обучение	Ходьба, бег, прыжки	П. Выполнять т-ку бега. К. Умение слушать и понимать объяснения учителя Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие	Текущий
57			Бег с заданиями (доставание предметов на разной высоте). ОРУ с короткими скакалками. Круговая прыжковая тренировка. Прыжки через короткую скакалку 30 сек.	Учётный	Ходьба, бег, прыжки	П. Выполнять технически правильно прыжки на двух ногах через предметы. Л. Активно включаться в общение со сверстниками во время игр. М. Находить ошибки и исправлять их.	Оценка за выполнение круговой тренировки.
58- 59			Бег. ОРУ в движении, беговые упр. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега, отталкивание, переход через планку с поворотом головы, приземление на ноги). Подтягивание, отжимание. Подвижная игра «Белые медведи», «Море волнуется» Развитие прыгучести Бег. ОРУ в движении,, беговые упр. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега, (отталкивание,	Обучение	Прыжки	П. Выполнять т-ку прыжка в высоту К. Умение слушать и понимать учителя Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их	Текущий

			переход через планку с поворотом головы, приземление на ноги). Подтягивание, отжимание. Подвижная игра «Белые медведи», «Море волнуется» Развитие прыгучести				
60	-		Бег с заданиями. ОРУ в круге, Б/упр. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега на оценку. Подтягивание, Отжимание. Подвижная игра «Салки с обручами», «Мышеловка» Развитие прыгучести. Бег. ОРУ в круге. Беговые упр. Прыжки в высоту 5-7 шагов разбега (разбег, отталкивание, переход через планку с поворотом головы, приземление на ноги) Подтягивание, отжимание. Игра «Салки с обручами», «Мышеловка». Развитие прыгучести.	Комплексный	Прыжки	К. Умение слушать и понимать задание учителя Л. Оказывать помощь своим товарищам Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Текущий
61			Бег с заданиями. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки, бег через короткую скакалку. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега на оценку. Игра «Охотники и утки».	Учётный	Прыжки	П. Выполнять технику прыжка Р. Находить ошибки при выполнении задания Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями	Оценка за технику прыжка в высоту
62							

			Развитие прыгучести.				
63			Бег с заданиями. ОРУ в движении. Б/упр. Ускорения. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега на оценку. Т-ка метания мяч Метание в горизонтальную цель. Игра «Казачьи разбойники». Развитие прыгучести и меткости..	Учётный Обучение	Прыжки Метание	К. Умение слушать и понимать объяснения учителя М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя их в играх и соревнованиях Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями	Оценка за технику прыжка в высоту Текущий
64			Бег. Бег с заданиями. ОРУ на полу. Беговые упражнения. Ускорения. Метания в вертикальную цель. Подтягивание, отжимание. Игра «Мышеловка» . Развитие силовых качеств и меткости.	Комплексный	Метание	П. Выполнять технику метания мяча Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их Л. Оказывать помощь своим товарищам	Текущий
65			Бег. с изменением направления, ритма. ОРУ с Н/мячами. Б/упр. Ускорения. Метание в обруч. Подтягивание. Отжимание. Игра «Перестрелка». Развитие меткости и скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Метание	П. Выполнять технику метания мяча Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника К. Взаимодействие со сверстниками	Текущий
66			Бег. Бег с заданиями. ОРУ с мячами. Б/упр. Метание в обруч на оценку. Подтягивание. Отжимание. Развитие	Учётный	Метание.	П. Выполнять технику метания мяча Л. Быть доброжелательным с товарищами Р. Контролировать свою	Оценка за меткость.

			координационных способностей			деятельность по результату.	
67			Бег. ОРУ в парах. Ловля , передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность М. Технически правильно выполнять двигательные действия, используя в игровой деятельности	Текущий
68			Бег. ОРУ на месте. Ловля и передача мяча 2 мя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель», «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во взаимодействия со сверстниками Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	Текущий
69-70			Бег. ОРУ в движении. Ловля, передача 2-мя руками от груди в движении. Ведение на месте со средним, низким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей Бег. ОРУ в движении. Ловля, передача мяча 2-	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. выполнять правила игры К. Сотрудничество с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим сверстникам	Текущий

			<p>мя руками от груди в движении. Ведение на месте со средним, низким отскоком. . Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.</p>				
71-72			<p>Бег. ОРУ с Н/ мячами. Ловля и передача мяча 1-й рукой руками от груди в движении от плеча на месте. Ведение мяча правой -левой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом» Развитие координационных способностей Развитие координационных способностей.</p>	Комплексный Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. выполнять правила игры Р. Выделение учащимися что усвоено, а что нет Л. Проявлять дисциплинированность</p>	Оценка за ведение мяча на месте
73			<p>Бег. ОРУ в круге. Ловля и передача мяча в круге. Ведение правой, левой рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей</p>	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками К. Сотрудничество с учителем и сверстниками</p>	Текущий
74-75			<p>Бег. ОРУ в парах. Ловля и передача в движении. Ведение правой – левой на месте, в движении. Броски в кольцо 2- мя руками от груди. Игра «Снайперы». Мини – баскетбол Развитие</p>	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>П. Выполнять правила игры Р. Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их Л. Л. Помогать товарищам</p>	Текущий

			координационных способностей. .				
76			Бег. ОРУ в парах. Ведение правой – левой. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди на оценку. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры К. Устанавливать рабочие отношения Л. Адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя	Оценка за ловлю и передачу мяча в движении
77			Бег. ОРУ в движении. Работа в 3-ках: передача от груди, нижняя передача. Ведение с низким, средним, высоким отскоками. Броски по кольцу 2-мя руками от груди. Игра «Попади в цель» Развитие координационных способностей.	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игре	Текущий
78			Бег. ОРУ в движении. Работа в тройках. Передача от груди, нижняя передача мяча, ведение мяча в движении с разной высотой отскока (высокий, средний, низкий). Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Активно включаться во взаимодействия со сверстниками Р. Видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя	Текущий

79		Бег. ОРУ в движении. Ведение мяча левой, правой руками. Передача мяча от груди. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди на оценку. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры К. Сотрудничать с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим товарищам	Оценка за бросок по кольцу
80		Бег. ОРУ на месте. Упражнения в парах на месте, в движении (ведение, передача от груди, снизу). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Р. Выделять что уже усвоено, а что нет Л. Проявлять упорство в достижении поставленной цели	Текущий
81-82		Бег. ОРУ на полу. Ловля и передача мяча в движении, ведение левой, правой руками в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Мяч в корзину» и мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Бег. ОРУ на полу. Ловля и передача мяча в движении, ведение левой, правой руками в движении. Броски мяча в	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Л. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать в игре	Текущий

			кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Мяч в корзину» и мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
83-84			Бег. ОРУ в парах. Ловля, передача мяча в движении. Ведение левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите, нападении. Эстафеты. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Бег. ОРУ в парах. Ловля, передача мяча в движении. Ведение левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите, нападении. Эстафеты. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный Учётный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя Л. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками	Оценка за ведение правой, левой рукой в движении
85			Бег. ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных	Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	П. Выполнять правила игры К. Сотрудничать с учителем и сверстниками Л. Оказывать помощь своим	Текущий

			способностей			товарищам	
86-87			<p>Равномерный бег 6 мин. Упражнение на восстановление дыхания. Игра «Казачьи разбойники». Развитие выносливости.</p> <p>Равномерный бег 7 мин.. Упражнение на восстановление дыхания. Игра «Казачьи разбойники». Развитие выносливости.</p>	Кроссовая подготовка.	. Повторение	<p>П. Выполнять технику бега</p> <p>К. Оказывать помощь своим сверстникам</p> <p>Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого</p>	Текущий
88			<p>Равномерный бег 8 мин. Упражнение на восстановление дыхания. Игра «Перестрелка» Развитие выносливости.</p>	Кроссовая подготовка	Повторение	<p>П. Выполнять технику бега</p> <p>М. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие</p> <p>Р. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника</p>	Текущий
89			<p>Бег 9 мин. Упражнение на восстановление дыхания. Игра футбол, «Резиночка». Развитие выносливости.</p>	Кроссовая подготовка	Повторение	<p>П. Выполнять технику бега</p> <p>Л. Развитие упорства в достижении поставленной цели.</p>	Оценка за бег 1000м без учёта времени
90			<p>Бег, ОРУ в движении, Беговые упр. Техника высокого старта. Бег на скорость (30-60 м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих» Развитие скоростных и координационных</p>	Комплексный	Ходьба и бег	<p>К. Слушать и слышать учителя, друг друга</p> <p>Л. Развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми</p> <p>Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя</p>	Текущий

			способностей				
91			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Техника высокого старта. Бег на скорость (30-60 м) . Бег 30 м на время Встречная эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей	Учётный	Ходьба и бег	П. Выполнять технику ходьбы и бега Л. Проявление интереса к учебному материалу Р. Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника	Оценка за бег 30м на время
92			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Ускорение по прямой. Бег 60м на время. Игра «Белые медведи», футбол. Развитие скоростных и координационных способностей	Учётный	Ходьба и бег	П. Знать технику выполнения прыжков Р. Видеть ошибку и исправлять её К. Слушать и слышать друг друга	Оценка за бег 60м на время
93-94			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 10-15м Прыжок в длину с места (техника). Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов (разбег, приземление) Эстафеты. Игра «Перестрелка», футбол. Развитие скоростных и координационных способностей Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 10-15м Прыжок в длину с места (техника). Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов	Комплексный	Прыжки	П. Знать технику выполнения прыжков К. Представлять конкретное задание Л. Оказывать помощь своим сверстникам и находить с ними общий язык	Текущий

			(разбег, приземление) Эстафеты. Игра «Перестрелка», футбол. Развитие скоростных и координационных способностей				
95	-		Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Ускорение по виражу 15-20м. Прыжок в длину с места на оценку. Прыжок в длину с разбега в 5-7 шагов (Отталкивание, приземление). Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексный Учётный	Прыжки	П. Знать технику выполнения прыжка Л. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели Р. Контролировать свою деятельность по результату	Оценка за технику прыжка в длину с места.
96			Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Ускорение по виражу 15-20м. Прыжок в длину с места на оценку. Прыжок в длину с разбега в 5-7 шагов (Отталкивание, приземление). Круговая эстафета. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростных и координационных способностей				
			Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 2р по 15-20м.	Комплексный, Учётный	Метание	П. Выполнять технику прыжка в длину с разбега. Выполнять технику броска мяча	Текущий. Прыжки в длину на

97	-	<p>Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов(разбег, отталкивание, приземление) Метание малого мяча в парах на технику. . Подвижная игра «Кто дальше бросит».</p> <p>Футбол Развитие скоростно-силовых способностей</p>			<p>М. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>К. Взаимодействие со сверстниками</p>	результат
98		<p>Бег. ОРУ в движении. Беговые упр. Ускорение по прямой 2р по 15-20м. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов(разбег, отталкивание, приземление) Метание малого мяча в парах на технику. . Подвижная игра «Кто дальше бросит».</p> <p>Футбол Развитие скоростно-силовых способностей</p>				
99	-	<p>Бег. ОРУ в шеренге. Беговые упр. Ускорение по прямой. Прыжки в длину с разбега на оценку. Метание малого мяча на дальность Игра «Кто дальше бросит». Круговая эстафета. Футбол Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Бег. ОРУ в шеренге.</p>	Повторение	Метание	<p>П. Выполнять технику броска мяча</p> <p>М. Технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Л. Проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями</p>	Прыжки в длину с разбега на результат.

100		<p>Беговые упр. Ускорение по прямой. Прыжки в длину с разбега на оценку. Метание малого мяча на дальность Игра «Кто дальше бросит». Круговая эстафета. Футбол Развитие скоростно-силовых способностей</p>					86-89 – уроки повторения и обобщения		
101-102		<p>Бег. ОРУ в движении. Беговые упр .Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на дальность на оценку. Эстафеты. Игра «Перестрелка» «Футбол» Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег. ОРУ в движении. Беговые упр .Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на дальность на оценку. Эстафеты. Игра «Перестрелка» «Футбол» Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Уроки повторения: 86,87, 88, 89 – кроссовая подготовка. 89, 90 – л/а</p>	Комплексный Учётный	Метание	<p>П. Выполнять технику броска мяча Р. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель К. Активно включаться во взаимодействие со сверстниками.</p>	Метание мяча на дальность на результат.	<p>уроки повторения и обобщения</p> <p>НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА</p>		
Контрольное упражнение			единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки

		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80