

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


 / Л.С. Чернова /

Протокол № 1

« 29 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 / Г.Н. Шилова /

«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



А.В. Куклина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура
для 3 класса

на 2019-2020 учебный год
Базовый уровень

Составитель: Н.В.Мелкозерова
учитель физической культуры
первой категории

Пермь, 2019 - 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009; рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г. и учебника для учащихся 1-4 классов начальной школы Лях В.И. Физическая культура, Москва «Просвещение» 2013.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира — частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра — направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви.

Ценность истины — это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Содержание обучения физической культуре в 3 классе

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Спортивная лапта: беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подачи мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель», «Крученный мяч».

Настольный теннис: начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: «Крученный мяч», «Ракета».

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

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

Формы организации

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

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Личностные, предметные и метапредметные

результаты освоения курса

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных действий. Эти действия выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Разделы программы ориентированы на формирование и развитие следующих видов
УУД**

№ п/п	Раздел	Учебные действия	УУД
1.	Гимнастика с элементами акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. <p>Познавательные УУД</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать
2.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	
3.	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки	

		взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.	знания, <ul style="list-style-type: none">• Выделение и формулирование учебной цели.• Поиск и выделение необходимой информации
4.	Подвижные игры Спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.	<ul style="list-style-type: none">• Анализ объектов;• Синтез, как составление целого из частей• Классификация объектов.

Описание места учебного предмета физическая культура в 3 класс в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается **в 3 классе** из расчета 3 часа в неделю — **102 часа в год**. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Учебно-методическое обеспечение программы для 3 класса (физическая культура)

1. Учебника для учащихся 1-4 классов начальной школы Лях В.И. Физическая культура, Москва «Просвещение» 2013.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
9. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
11. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»)
12. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 336 с. – (Азбука развлечений).
13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
14. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров; БелРИПКППС - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.
15. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
16. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
17. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.

**Поурочно-тематическое планирование
по физической культуре для 3 класса**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетики. 2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон». 6.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Ходьба и бег с заданием
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Изучение нового материала	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Учить технике высокого старта. 5.Встречная эстафета с этапом до 30м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой

3	Подвижные игры «Невод», «День и ночь»	1	Комплексный	<p>1. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</p> <p>4. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>5. Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад.</p> <p>Подвижные игры «Невод», «День и ночь»</p>	<p>Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.</p> <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p>		Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
4	Бег на результат 30, 60 м.	1	Комплексный	<p>1. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</p> <p>4. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>5. Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад.</p> <p>6. Закрепить навыки высокого старта.</p> <p>7. Бег в медленном темпе до 4-х мин.</p>	Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
5	Бег на результат 30, 60 м. Зачет	1	Комплексный	<p>1. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>4. Закрепить навыки высокого старта.</p> <p>5. Бег в медленном темпе до 4-х мин.</p>	Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега.	зачет	Бег на скорость.

				6.Восстановление дыхания. 7.Прыжки в длину с места – зачёт.			
6	Подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы»	1		Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
7	Прыжки.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. 4.Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.
8	Прыжок в длину с места	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.
9	Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1		Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании

					<i>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>		<i>и с ходьбой</i>
10	Прыжок в длину с разбега	1		1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
11	Прыжок в длину с зоны отталкивания	1		1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Бег на 100м – зачёт. 3.Тройной прыжок с места. .Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	зачет	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
12	<i>Подвижная игра «Охотники и утки»</i>	<i>1</i>		<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>	<i>Текущий</i>	<i>Бег в среднем темпе до 2 мин</i>
13	Метание			1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву».	Уметь метать из различных положений на	Текущий	Бег в среднем темпе до 2

				3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	дальность и в цель		мин
14	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
15	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Волк во рву»	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
16	Метание в цель с расстояния 4-5 метров	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине – девочки.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	зачет	Комплекс утренней гимнастики

17	Кроссовая подготовка	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p>2.Равномерный бег 5 мин.</p> <p>3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).</p> <p>4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>5.Игра «Салки на марше».</p> <p>Развитие выносливости.</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
18	Подвижные игры «Волк во рву», «Невод»	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>2.Игра «Волк во рву».</p> <p>3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>4.Игра «Невод».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
19	Бег по пересеченной местности	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p>2.Равномерный бег 6 мин.</p> <p>3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).</p> <p>4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>5.Игра «Салки на марше».</p> <p>Развитие выносливости</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин
20	Челночный бег – 3*10м.	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p>2.Равномерный бег 7 мин.</p> <p>3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10	Текущий	Комплекс утренней гимнастики

				<p>ходьба).</p> <p>4. Челночный бег – 3*10м.</p> <p>5. Игра «День и ночь».</p> <p>Развитие выносливости</p>	минут, чередовать ходьбу с бегом		
21	Подвижные игры «День и ночь», «Невод»	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>2. Игра «Волк во рву».</p> <p>3. Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>4. Игра «Невод».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин
22	Бег на 1000м.	1	Комплексный	<p>1. Построение и перестроения.</p> <p>2. Комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p>3. Зачёт – бег на 1000м.</p> <p>4. Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. <p>5. Упражнение на гибкость.</p> <p>6. Игра «Перестрелка».</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Сдача норм без учета времени	Комплекс утренней гимнастики
23	Кросс 1 км по пересеченной местности. Зачет	1		Кросс 1 км по пересеченной местности	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	зачет	Комплекс утренней гимнастики
24	Подвижные	1	Комплекс	Для развития ловкости и скоростной		Текущий	Комплекс

	<i>игры «Пустое место», «Белые медведи». «Салки на марше».</i>		<i>ный</i>	<i>выносливости – игра «Салки на марше». Игра «Весёлые старты» (с гимнастической скакалкой).</i>	<i>Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила эстафет. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>		<i>утренней гимнастики</i>
25 (1)	Акробатика.	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра «»Совушка»	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание
				2 четверть			
26 (2)	Перекаты и группировка	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад. 4.Учить стойке на лопатках перекатом назад. 5.Игра «Гуси – гуси».	Уметь применять правила техники безопасности во время занятиях. Знать влияние правильной осанки на здоровье.	Текущий	Игровые упражнения с мячом
27 (3)	Подвижные игры «Пустое место»			ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Знать правила техники безопасности при	Текущий	Игровые упражнения с мячом

	<i>место», «Белые медведи».</i>			<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>		
28 (4)	Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад. 4.Совершенствовать стойку на лопатках. 5.Проверить домашнее задание: отжимание - девочки, подтягивание - мальчики. 6.Игра «Волки и овцы»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой
29 (5)	Мост с помощью и самостоятельно	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5.Совершенствовать технику упражнения «мост». 6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7.Игра с включением кувырков вперёд и назад.	Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	оценка техники выполнения комбинации	Бег в чередовании с ходьбой
30 (6)	<i>Подвижные игры</i>	<i>1</i>	<i>Комплексный</i>	<i>ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи».</i>	<i>Знать правила техники</i>	<i>Текущий</i>	<i>Прыжки через</i>

	«Пустое место», «Белые медведи»			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		короткую скакалку
31 (7)	Построение в две шеренги.	1	Комплексный	<p>1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>5.Совершенствовать технику упражнения «мост».</p> <p>6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.</p> <p>7.Учёт на гибкость.</p>	Знать пользу физических упражнений.	Текущий	Прыжки через короткую скакалку
32 (8)	Висы		Комплексный	<p>1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>5.Совершенствовать технику упражнения «мост».</p>	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой

				6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7.Учёт на гибкость.			
33 (9)	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»			ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой
34 (10)	Вис стоя и лежа		Комплексный	1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. 2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ с большими мячами. 5.Совершенствовать технику упражнения «мост». 6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. 7.Учёт на гибкость.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Прыжки через короткую скакалку
35 (11)	Строевые упражнения		Учетный	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. ОРУ с большими мячами. Совершенствовать технику упражнения «мост».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании

				Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Учёт на гибкость.	раздельно и в комбинации		и с ходьбой
36 (12)	Построение в две шеренги			ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
37 (13)	Вис на согнутых руках	1	Комплексный	1.Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. 2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3.Проверить не оценку упражнение «мост» 4.Отрабатывать технику упражнений на равновесии. 5.Разучить висы: завесам двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»).	Уметь измерять частоту пульса. Знать простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному».	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
38 (14)	Висы. Повторение	1	Комплексный	1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Эстафета с набивными мячами.	Уметь выполнять висы	Текущий	Комплекс утренней гимнастики

39 (15)	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».			ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой
40 (16)	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги			ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Эстафета с набивными мячами	Уметь выполнять висы	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
41 (17)	Опорный прыжок.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4.Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 5.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений.	Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися.	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
42 (18)	Подвижные игры			ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Уметь	Текущий	Бег в среднем темпе

					<i>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>		
43 (19)	Опорный прыжок. Повторение	1	Совершенствование ЗУН	1. Ходьба и бег с заданием. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать технику опорного прыжка. 4. Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Прыжки с короткой скакалкой на месте
44 (20)	Лазание по канату	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать технику опорного прыжка. 4. Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
45 (21)	Подвижные игры	1	Совершенствовать ЗУН	1. Строевые упражнения. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Игры – эстафеты с различными предметами. 4. Развивать координацию движений в пространстве - игры: - «Запрещённое движение»; - «Передал - садись».	Знать разновидности закаливания. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки.
46 (1)	Техника безопасности	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту	Знать правила безопасности на	Текущий	Катание на лыжах.

	и во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок			2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4.Учить лыжные стойки. 5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.		
47 (2)	Скользящий шаг с палками	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. 4.Эстафета.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.
				3 четверть			
48 (3)	Комплекс упражнений «Разминка лыжника».	1	Комплексный	<i>Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника».</i> <i>2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.</i> <i>3.Игра «Не задень!»</i>	<i>Знать признаки переохлаждения и его предупреждения на занятиях по лыжам.</i>	Текущий	<i>Бег на лыжах выученным на уроке ходом.</i>
49 (4)	Торможение плугом	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.	Уметь выполнять скользящий шаг	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.

				3.Учить передвижение с палками. 4.Проверить на оценку торможение плугом.			
50 (5)	Попеременн ый двухшажны й ход.	1	Совершен ствовать ЗУН	1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.
51 (6)	Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплекс ный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. 3.Игра «Быстрый лыжник».	Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Отрабатывать выносливость
52 (7)	Одновремен ный двухшажны й ход.	1	Совершен ствовать ЗУН	1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Работа на учебном круге: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без. 4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику лыжных ходов по заданию.	Текущий	Катание с горки на лыжах.

				5.Учить подъёму на склон «полуёлочкой».			
53 (8)	Спуск с преодолением препятствий.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.	Знать правила безопасного поведения во дворе во внеурочное время.	Текущий	Катание с горки на лыжах.
54 (9)	Игры и игровые упражнения на лыжах			<i>Закрепить технику передвижения на лыжах:</i> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».	Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
55 (10)	Подъёмы: «полуёлочкой» и	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на

	«лесенкой»			без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении. 5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. 6.Игра «Два Мороза»	«Разминка лыжника».		лыжах выученным на уроке ходом.
56 (11)	Спуск и торможение «плугом»	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов. 3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке. 4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. 5.Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе. 6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»	Знать о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека.	Текущий	Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы.
57 (12)	Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Не задень»			<i>Закрепить технику передвижения на лыжах:</i> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».	<i>Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>	Текущий	<i>Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой</i>

58 (13)	Поворот в движении переступанием	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Закрепить технику передвижения на лыжах. 3. Провести учёт техники скольжения без палок. 4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Ходьба по пересечённой местности.	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков.	Текущий	Отрабатывать выносливость
59 (14)	Соревнования на дистанцию 1км.	1	Комплексный	1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Текущий, соревнования	Игры на свежем воздухе.
60 (15)	Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Кто дальше?»			<i>Закрепить технику передвижения на лыжах:</i> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».	<i>Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени.</i> <i>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
61 (16)	Эстафета на лыжах		Комплексный	Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».	Проверить готовность класса к соревнованиям. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий, соревнования	

					метаниями.		
62 (17)	Попеременн ый двухшажны й ход без палок.	1	Совершен ствовать ЗУН	1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.
63 (18)	<i>Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «По местам»,</i>			<i>Закрепить технику передвижения на лыжах:</i> <i>- ступающий и скользящий шаги;</i> <i>- попеременный двухшажный ход с палками и без;</i> <i>- высокая и низкая стойки;</i> <i>- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».</i>	<i>Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени.</i> <i>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</i>	<i>Текущий</i>	<i>Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой</i>
64 (19)	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Комплекс ный	1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2.Закрпить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». 3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. 4.Проверить на оценку повороты переступанием в	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.

				<p>движении.</p> <p>5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> <p>6. Игра «Два Мороза»</p>			
65 (20)	Повороты переступанием	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Закрепить технику передвижения на лыжах.</p> <p>3. Провести учёт техники скольжения без палок.</p> <p>4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.</p> <p>5. Ходьба по пересечённой местности.</p>	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков.	Текущий	Отрабатывать выносливость
66 (21)	<i>Передвижение на лыжах до 2-х км</i>	<i>1</i>	<i>Комплексный</i>	<p><i>1. Строевые упражнения на лыжах.</i></p> <p><i>2. Скользящий шаг:</i> – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>3. Учить передвижение с палками.</i></p>	<i>Уметь выполнять скользящий шаг</i>	<i>Текущий</i>	<i>Бег на лыжах выученным на уроке ходом.</i>
67 (22)	Подъем ступающим шагом	1	Комплексный	<p>1. Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». <p>2. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>3. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p>	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.

				4. Игра «Два Мороза»			
68 (23)	Попеременн ый двухшажны й ход с палками.	1	Совершен ствовать ЗУН	1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.
69 (1)	Подвижные игры на основе баскетбола			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой
70 (2)	Ловля и передача мяча в движении.			ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс утренней гимнастики
71	Ведение	1	Комплекс	1. Строевые упражнения.	Уметь владеть	Текущий	Игры на

(3)	мяча на месте с изменением высоты отскока.		ный	<p>2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>3. Совершенствование способов ведения мяча.</p> <p>4. Броски набивного мяча из - за головы.</p> <p>5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.</p> <p>6. Эстафета с ведением мяча.</p>	мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол		свежем воздухе.
72 (4)	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	Комплексный	<p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>3. Совершенствование способов ведения мяча.</p> <p>4. Учёт по броскам набивного мяча из- за головы.</p> <p>5. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.</p> <p>6. Эстафета с ведением мяча.</p>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий,	Игры на свежем воздухе.
73 (5)	Ведение мяча на скорость.	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость.</p> <p>4. Учить передачи мяча в движении (в парах).</p> <p>5. Игра «Мяч среднему»</p>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Текущий	Игры на свежем воздухе.
74 (6)	Броски мяча в	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.	Уметь владеть мячом: держание,	Текущий	Игры на свежем

	кольцо двумя руками от груди			2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Перестрелка».	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол		воздухе.
75 (7)	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1	Комплекс ный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра «Перестрелка».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол	Текущий	Упражнени я на развитие мышц ног.
76 (8)	Ловля и передача мяча в кругу	1	Комплекс ный	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на скорость. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой
77	Игра в		Комплекс	1.Комплекс упражнений на гимнастической	Уметь владеть	Текущий	Бег в

(9)	мини-баскетбол.		ный	<p>скамейке.</p> <p>2. Ловля и передача мяча в квадрате</p> <p>3. Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.</p> <p>4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).</p> <p>6. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол</p>		<p>среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой</p>
78 (10)	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.		Комплексный	<p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>3. Совершенствование способов ведения мяча.</p> <p>4. Броски набивного мяча из - за головы.</p> <p>5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.</p> <p>6. Эстафета с ведением мяча.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	<p>Комплекс утренней гимнастики</p>
79 (11)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Снайперы»		Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>2. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.</p> <p>3. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>4. Совершенствовать технику передачи мяча в</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в Подвижные игры на основе</p>	Текущий	<p>Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой</p>

				движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Снайперы»	баскетбола процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол		
80 (12)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»		Комплекс ный	1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Мяч ловцу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол	Текущий	Комплекс утренней гимнастики
81 (13)	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом»		Комплекс ный	1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра « Овладей мячом» ».	Уметь владеть мячом: держа- ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол	Текущий	Игры на свежем воздухе.
82 (25)	Бег по пересеченн ой местности.		Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность).	Знать правила поведения во время занятий физическими	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.

		1		3.ОРУ в движении. 4.Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). 5.Метание малого мяча с разбега в цель.	упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.		
83 (26)	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3.Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5.Круговая эстафета.	Знать как правильно выполнять дыхание во время бега.	Текущий	Челночный бег 3*10м.
84 (27)	Бег с изменением направления.	1	Совершенствование ЗУН	1.Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3.Бег в умеренном темпе до 3мин. 4.Совершенствовать технику прыжков в высоту способом «ножницы». 5.Игра «Переправа».	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.
85 (28)	Круговая эстафета.	1	Совершенствование ЗУН	1.Строевые упражнения. 2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении. 4.Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков в высоту способом «ножницы». 6.Игра на внимание.	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.
86	Бег на	1	Комплекс	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и	Уметь пробегать в	Текущий	Комплекс

(29)	выносливость		ный	<p>ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).</p> <p>2.ОРУ в движении.</p> <p>3.Круговая эстафета.</p> <p>4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы».</p> <p>Игра «Перестрелка ».</p> <p>Развитие выносливости мин.</p>	равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу		утренней гимнастики
87 (30)	Бег с заданием.	1	Комплексный	<p>1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).</p> <p>2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.</p> <p>3.ОРУ в движении.</p> <p>4.Разучить правила игры «Пионербол».</p>	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Бег на выносливость.
88 (31)	Бег по пересеченной местности.	1	Комплексный	<p>1.Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2.Бег до 2км.</p> <p>3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.</p> <p>6. Игра «Гонка мячей по кругу».</p>	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Текущий	Работа над совершенствованием техники броска по кольцу.
89 (32)	Кросс 1 км по пересеченной местности	1	Комплексный	<p>1.Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам».</p> <p>3.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.</p> <p>4.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной).</p> <p>5. Игра «Удочка».</p>	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	зачет	Прыжки в длину с места.
90	Бег и	1	Совершен	1. Комплекс ОРУ на месте.	Уметь пробегать в	Текущий	Прыжки в

(33)	ходьба		ствование ЗУН	<p>2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта).</p> <p>3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»).</p> <p>4.Упражнения с набивными мячами.</p> <p>5.Закрепить технику передачи в тройках.</p> <p>6. Игра «Удочка».</p>	равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу		длину с места.
91 (34)	Бег на скорость 30,60 м.	1	Совершенство ствование ЗУН	<p>1. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта).</p> <p>3.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку.</p> <p>4.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).</p> <p>5.Тестирование по челночному бегу.</p> <p>8.Игра «Запрещённое движение».</p>	Знать требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	зачет	Прыжки в длину с места.
92 (35)	Бег на результат 30,60 м.	1	Комплекс ный	<p>1.Ходьба и бег – разновидность.</p> <p>2. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.</p> <p>4.Принять на результат 60м.</p> <p>5. Тестирование по прыжкам через скакалку.</p>	Уметь выполнять стартовый разгон.	зачет	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.

				6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами.			
93 (36)	Прыжки в длину	1	Комплексный	1.Формировать навыки ходьбы и бега. 2.Комплекс ОРУ на месте. 3. Тестирование по бегу на дистанции 1км. 4.Учить линейной эстафете.	Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.
94 (37)	Прыжки в длину способом согнув ноги	1	Комплексный	1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4.Тестирование: - подтягивание – мальчики, - отжимание – девочки. 5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять ОРУ по порядку. Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Играть в игры, пройденные на уроке.
95 (38)	Игра «Перестрелка».	1	Совершенствование ЗУН	1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4. Игра «Перестрелка». 5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой
96 (39)	Прыжок в высоту	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь выполнять движения в прыжках,	Текущий	Комплекс утренней гимнастики

				Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с места и с разбега		
97 (40)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	
98 (41)	Подвижные игры «Невод», «Гуси-лебеди»	1	Комплексный	ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание).	Текущий	Комплекс утренней гимнастики
99 (42)	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой
100 (43)	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние	1	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами,	Текущий	Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовани и с ходьбой

					метать на дальность и на заданное расстояние		
101 (44)	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	Комплексный	<p>Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание в цель с 4-5 м.</p> <p>Игра «Зайцы в огороде»</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс утренней гимнастики
102 (45)	Итоговой	1	Комплексный	<p>Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание в цель с 4-5 м.</p> <p>Игра «Зайцы в огороде»</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Упражнения на развитие мышц ног.</p>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий	

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

. По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

- Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.