Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Семейская основная общеобразовательная школа Подгоренского муниципального района Воронежской области

ПРИНЯТО школьным методическим объединением протокол №_1_ от « 30 » 08 2019 г.

«Утверждено»:
Директор МКОУ Семейской ООШ
3. И..Гермоненко
ВТриказ № 33 от
202. 09. 2019г.

Рабочая программа по учебному курсу физическая культура 1-4 классы

Составитель: учитель физкультуры Шуткина О.Г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

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 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Мой друг - физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2009.

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 обязательный 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	I	Количество ч	асов (уроков	3)
			Кла	ncc	
			II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78 .	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процес	се урока	
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

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. Приемы 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
		5	4
Выносливость	Бет 1000 м	Без учета в	ремени
Координация	Челночный бег 3 x 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 и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на со стояние 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:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
 - Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
 - О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской

Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид	Д/з	Дата	
			подготовки обучающихся	контроля			дения
1	2	3	4	5	6	план	факт
1		Легкая атлетика	_	3	0	/	0
			()				
Ходьба и	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на	Знать правила ТБ. Уметь: правильно	Текущий	Ком-		
бег (5 ч)		пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра	выполнять основные движения в ходьбе и беге;		плекс 1		
		«Два мороза». Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (до 30 м)				
	Изучение	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь:	Текущий	Комплекс		
	нового	бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра	правильно выполнять основные движения в		1		
	материала	«Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие	ходьбе и беге; бегать с максимальной				
		скоростных качеств	скоростью (до 30 м)				
	Комбиниро-	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс		
	ванный	бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра	движения в ходьбе и беге; бегать с		1		
	Комбиниро-	«Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)				
	ванный						
	Комбиниро-	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м).	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс		
	ванный	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная	движения в ходьбе и беге; бегать с		1		
		игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	максимальной скоростью (до 60 м)				
Прыжки (3 ч)	Изучение	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс		
	нового	продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы	движения в прыжках; приземляться в		1		
	материала	в огороде»	прыжковую яму на обе ноги				
	Комбиниро-	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
	ванный	продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в	движения в прыжках; приземляться в		плекс 1		
		огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	прыжковую яму на обе ноги				

1	0	3	4	5	6	7	8
	Комбиниро-	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
	ванный	длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и	движения в прыжках; приземляться в		плекс 1		
		куры»	прыжковую яму на обе ноги				
Бросок малого	Изучение нового	Метание малого мяча из положения стоя грудью по	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
мяча (3 ч)	материала	направлению метания. Подвижная игра «К своим	движения в метании; метать различные		плекс 1		
		флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых	предметы и мячи на дальность с места из				
		способностей	различных положений				
	Комбиниро-	Метание малого мяча из положения стоя грудью по	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
	ванный	направлению метания. Подвижная игра «Попади в	движения в метании; метать различные		плекс 1		
		мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых	предметы и мячи на дальность с места из				
		способностей	различных положений				
	Комбиниро-	Метание малого мяча из положения стоя грудью по	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
	ванный	направлению метания на заданное расстояние.	движения в метании; метать различные		плекс 1		
		Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	предметы и мячи на дальность с места из				
		Развитие скоростно-силовых способностей	различных положений				
		Кроссовая подготов	вка (11ч)				
I Бег по пере-	Изучение	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий	Ком-		
сеченной ме-	нового	бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра	10 мин); по слабо пересеченной		плекс 1		
стности (11ч)	материала	«Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	местности (до 1 км)				
, ,	Комплексный	Понятие скорость бега					
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий	Ком-		
	Комплексный	бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра	10 мин); по слабо пересеченной местности		плекс 1		
		«Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	(до 1 км)				
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и	Уметь: бегать в равномерном темпе (∂о	Текущий	Ком-		
	Комплексный	бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра	10 мин); по слабо пересеченной		плекс 1		
		«Третий лишний». ОРУ. Развитие вынос- ливости.	местности (до 1 км)				
		Понятие «здоровье»					
	1 Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий	Ком-		
	Комплексный	бега <i>(бег - 50 м, ходьба - 100 м)</i> . Подвижная 1 игра	10мин); по слабо пересеченной местности		плекс 1		
		«Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	(до 1 км)				

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий	Ком-		
		бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра	10 мин); по слабо пересеченной		плекс 1		
	Комплексный	«Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие	местности (до 1 км)				1
		выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий	Ком-		l
		бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра	10 мин); по слабо пересеченной		плекс 1		l
		«Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	местности (до 1 км)				
		Гимнастика (1	 17 ч)				
Акробатика.	Изучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Уметь: выполнять строевые команды и	Текущий	Ком-		
Акрооатика. Строевые	нового мате-	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на	акробатические элементы раздельно и в	1 511 7 1111	плекс 2		l
упражнения (б	риала	животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие	комбинации		IIIIERC Z		l
ч)	риала	координационных способностей. Инструктаж по ТБ	комоинации				l
1)		координационных спосоопостей. Инструктаж по тв					
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Уметь: выполнять строевые команды и	Текущий	Ком-		
		Группировка. Перекаты в группировке, лежа на	акробатические элементы раздельно и в		плекс 2		l
		животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие	комбинации				l
		координационных способностей. Название основных					l
		гимнастических снарядов					l
	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп-	Уметь: выполнять строевые команды и	Текущий	Ком-		
		пировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	акробатические элементы раздельно и в		плекс 2		l
	Комплексный	ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных	комбинации				
		способностей					l
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка.	Уметь: выполнять строевые команды и	Текущий	Ком-		
	T.C. V	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	акробатические элементы раздельно и в		плекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие	комбинации				1
		координационных способностей					l
Равновесие.	Изучение	Перестроение по звеньям, по заранее установ-	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий	Ком-		
Строевые	нового мате-	ленным местам. Размыкание на вытянутые в	и упражнения в равновесии		плекс 2		l
упражнения (6	риала	стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках,					l
ч)	Комплексный	на гимнастической скамейке. Ходьба					

1	2	3	4	5	6	7	8
		по гимнастической скамейке. Перешагивание через					
		мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных					
		способностей					
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Уметь: выполнять строевые упраж-	Текущий	Ком-		
		Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка	нения и упражнения в равновесии		плекс 2		
		на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.					
		Игра «Не ошибись!». Развитие координационных					
		способностей					
	Совершен-	Повороты направо, налево. Выполнение ко-	Уметь: выполнять строевые упраж-	Текущий	Ком-		
	ствования	манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ	нения и упражнения в равновесии		плекс 2		
		с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.					
		Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».					
		Развитие координационных способностей					
	Совершен-	Повороты направо, налево. Выполнение ко-	Уметь: выполнять строевые упраж-	Текущий	Ком-		
	ствования	манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ	нения и упражнения в равновесии		плекс 2		
		с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.					
		Перешагивание через мячи. Игра «Западня».					
		Развитие координационных способностей					
	Совершен-	Повороты направо, налево. Выполнение ко-	Уметь: выполнять строевые упраж-	Текущий	Ком-		
	ствования	манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с	нения и упражнения в равновесии		плекс 2		
		обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.					
		Перешагивание через мячи. Игра «Западня».					
		Развитие координационных способностей					
Опорный	Изучение	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ	Уметь: лазать по гимнастической	Текущий	Ком-		
прыжок, ла-	нового	в движении. Перелезание через коня. Игра	стенке, канату; выполнять опорный		плекс 2		
зание (5 ч)	материала	«Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо-	прыжок				
	Комплексный	собностей					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелеза-ние	Уметь: лазать по гимнастической	Текущий	Ком-		
		через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых	стенке, канату; выполнять опорный		плекс 2		
		способностей	прыжок				
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев	Уметь: лазать по гимнастической	Текущий	Ком-		
		и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на	стенке, канату; выполнять опорный		плекс 2		
		гимнастической скамейке. Пере-лезание через горку	прыжок				
		матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей					
		игра «Светофор». Развитие силовых спосооностеи					
	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической	Уметь: лазать по гимнастической	Текущий	Ком-		
		скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в	стенке, канату; выполнять опорный		плекс 2		
		движении. Перелезание через коня. Игра «Три	прыжок				
		движения». Развитие силовых способностей					
		Подвижные игры	ы (20 ч)				
Подвижные	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с	Текущий	Ком-		
игры (20 ч)	материала	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-	бегом, прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершен-	собностей					
	ствования						
	Совершен-	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эс-	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с	Текущий	Ком-		
	ствования	тафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершен-						
	ствования						
	Совершен-	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с	Текущий	Ком-		
	ствования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	бегом, прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершен-	способностей					
	ствования						
	Совершен-	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с	Текущий	Ком-		
	ствования	бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	бегом, прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершен-	способностей					
	ствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершен-	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжкахми, метанием	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен-	способностей					
	Совершен-	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчикиворобушки». Эстафеты. Развитие скоростно-	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	силовых способностей					
	Совершен-	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершен-	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчикиворобушки». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-		
	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки»,	Уметь: играть в подвижные игры с	Текущий	Ком-		
	Совершен-	«Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	бегом, прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершен- ствования Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный						
	Совершен-	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен-	собностей					
	1	Подвижные игры на основе	баскетбола (3 ч)		1	ı	1
Подвижные игры на основе баскетбола (3	Изучение нового материала Совершен-	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Уметь, владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Ком-плекс 3		
ч)	ствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершен-	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Уметь: владеть мячом (держать, пе-	Текущий	Ком-		1
	ствования	ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие	редавать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3		ĺ
		координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр				1
	l	Лыжная подгото	вка (10 ч)	I	_L		
Лыжная подготовка (10 ч)	Вводный	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дист. 1000 м	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершен- ствования	Повторение содержания прошлого урока. Техника скользящего шага. Эстафеты.	Уметь: передвигаться без палок, выполнять повороты переступанием, на	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершен- ствования	Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дист. 1000 м.	месте, надевать лыжи, проходить дистанцию.				
c F C	Совершен- ствования Комплексный	Скользящий шаг без палок. Круговая эстафета с палками. Прохождение дист. до 1000 м.	Уметь: передвигаться без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершен- ствования Совершен- ствования	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Эстафеты Скольжение без палок. Эстафета. Прохождение дист. до 1000 м	Уметь: выполнять спуски, повороты, подъемы.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Учетный Учетный	Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе. Разминка. Техника подъемов и спусков.	Уметь: выполнять спуски, повороты, подъемы.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершен-	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1000 м.	Уметь: проходить дистанцию	Текущий	Ком-		
		Подвижные игры на осно	ве баскетбола (9 ч)				
Подвижные Со ст. С	Совершен-	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущи й	Ком-плек с 3		
	Совершен- ствования Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8 1
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	координационных способностей	играть в мини-баскетбол				
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	- Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	- Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
		Легкая атлети	ка (21ч)		ı	1	
Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с	Знать правила ТБ. Уметь: правильно	Текущий	Ком-		
(4 ч)		изменением направления, ритма и темпа. Бег	выполнять основные движения в ходьбе и		плекс4		
	Комплексный	(30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)				
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
	Комплексный	в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.	движения в ходьбе и беге; бегать.		плекс4		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Ком- плекс4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Ком-плекс4		
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Ком-плекс4		

1	2	3	4	5	6	7	8
							1

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель;	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Ком-плекс 4		
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Ком-плекс 4		

Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	
Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид		, ,	ата
			подготовки	контроля	Д/з	прове	дения
			обучающихся			план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
		Легкая атлети	ка (11ч)				
Ходьба и	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
бег (5 ч)		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с	движения в ходьбе и беге; бегать с мак-		плекс 1		
		ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	симальной скоростью (до 60 м)				
		Инструктаж по ТБ					
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	движения в ходьбе и беге; бегать с мак-		плекс 1		
		Челночный бег. Развитие скоростных и	симальной скоростью (до 60 м)				
		координационных способностей	ommunication one people (or or my				
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра	движения в ходьбе и беге; бегать с мак-		плекс 1		
		«Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие	симальной скоростью (до 60 м)		TETORE T		
	Комплексный	скоростных и координационных способностей	CHMICHIGHT CROPOCIBIO (00 00 M)				
		скоростных и координационных спосооностси					
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением <i>(60 м)</i> .	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и	движения в ходьбе и беге; бегать с мак-		плекс 1		
		координационных способностей	симальной скоростью (до 60 м)		IDICKC I		
		координационных спосооностеи	симальной скоростью (оо оо м)				
Прыжки (3 ч)	Изучение	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий	Ком-	1	
. , ,	нового мате-	ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	движения в прыжках; правильно при-		плекс 1		
		Челночный бег. Развитие скоростных и коор-			IDICKC I		
	риала	1	земляться в яму на две ноги				
		динационных способностей					
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		«К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	движения в прыжках; правильно при-		плекс 1		
		Развитие скоростных и координационных	земляться в прыжковую яму на две ноги				
		способностей					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		«Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел-	движения в прыжках; правильно при-		плекс 1		
		ночный бег. Развитие скоростных и коорди-	земляться в прыжковую яму на две ноги				
		национных способностей					
Метание (3 ч)	Изучение	Метание малого мяча в горизонтальную цель $(2 x)$	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
	нового мате-	2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие	движения в метании; метать различные		плекс 1		
	риала	скоростно-силовых способностей. Подвижная игра	предметы и мячи на дальность с места из				
		«Защита укрепления»	различных положений				
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.	движения в метании; метать различные		плекс 1		
		ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита	предметы и мячи на дальность с места из				
		укрепления». Развитие скоростно-силовых	различных положений				
		способностей					
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м.	движения в метании; метать различные		плекс 1		
		Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	предметы и мячи на дальность с места из				
		Развитие скоростно-силовых способностей	различных положений				
		Кроссовая подгот	говка (14 ч)			I	
Бег по пере-	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование	Уметь: бегать в равномерном темпе (10	Текущий	Ком-		
сеченной ме-		ходьбы и бега <i>(бег - 50 м, ходьба -100 м)</i> .	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1		
стности (14 ч)	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	77 1				
		выносливости. Игра «Третий лишний»					
	Комплексный	Равномерный бег (4 мни). ОРУ. Чередование	Уметь: бегать в равномерном темпе (10	Текущий	Ком-		
		ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1		
		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	,		1210110 1		
		выносливости. Игра «Третий лишний»					
	і Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование	<i>Уметь</i> : бегать в равномерном темпе (10	Текущий	Ком-		
		ходьбы и бега (бег - 60 л/ , ходьба - 90 м).	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1		
		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	Thurst, Tepedobuth Rodboy e deloni		I DICKC I		
		выносливости. Игра «Пятнашки»					
		BBIIOCIBBOCIA. FILPA WIMIRAMAN					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»					
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 л/, ходьба - 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»					
	Кохмплексный	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»					
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»					
		Гимнастик	а (18 ч)				
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж- ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-вования	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	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенст-вования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенст-вования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный	«Светофор». Развитие координационных способностей	раздельно и в комониции				
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенст-вования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-вования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись ¹ ». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых спосооностеи	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенст- вования Комплексный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Висна согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер. дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Ком-плекс 2		
Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового мате- риала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенст-вования	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный	ОРУ в движении, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил'?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий			
	Совершенст-вования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
		Подвижные иг	ры (18 ч)				
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный Совершенст- вования	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо- собностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенст- вования Совершенст- вования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершенст- і	способностей					
	вования						
	Совершенст-	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	прыжками, метанием		плекс 3		<u> </u>
	Совершенст-вования	способностей					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	Совершенст-	ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершенст-	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро-	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	прыжками, метанием		плекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
		ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершенст-	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершенст-	способностей					
	вования						
		Подвижные игры на основ	ве баскетбола (6 ч)				
Подвижные	Изучение	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-		
игры на основе	нового мате-	(мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3		
баскетбола (6	риала	координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр				1
ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-		
		месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3		
	Комплексный	в обруч». Развитие координационных способное гей	броски) в процессе подвижных игр				

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплексный	«Попади в обруч». Развитие координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр				
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Ком-плекс 3		
		Лыжная подго	отовка (10 ч)				
Лыжная подготовка (10 ч)	Вводный	Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дист. 1000 м	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный Совершен-ствования	Повторение содержания предыдущего урока. Эстафеты. Техника скользящего шага. Переступание на месте. Прохождение дист. 1000 м. Эстафеты.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию	Оценка техники скользящег о шага	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Техника скользящего шага без палок, Эстафета. Прохождение дист. 1000 м.	Уметь: передвигаться без палок, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию	Текущий	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала Изучение нового материала	Техника скользящего шага. Подъем ступающим шагом. Эстафеты. Техника скольжения, отталкивания палкой. Обучение подъемам, спускам. Эстафета между 2 – 3 командами.	Уметь: передвигаться без палок, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию, надевать лыжи.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Учетный	Скольжение без палок. Подъемы, спуски, повороты. Эстафета.	Уметь: передвигаться без палок, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию,	Оценка техники	Ком-		
	Комплексный	Разминка. Спуски, подъемы. Игра «Кто самый быстрый?»	надевать лыжи.	скольже- ния			
	Учетный	Техника подъемов и спусков. Повторение	Уметь: передвигаться без палок, выполнять	Оценка техники	Ком-		

		_		
спуски, подъемы, проходить дистанцию,	подъемов	плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижные игры на ос	нове баскетбола (8 ч)				ļ
Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч)	Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный Комплексный		Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
		способностей Ловля и передача мяча в движении.	в мини-оаскетоол				
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, иfит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	цель (кольцо, пиит мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				

Комплексный предыдущего урока.

1	2	3	4	5	6	7	8
	•	Легкая атлети	ıка (17 ч)		•		
Ходьба	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
и бег (4 ч)		Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быс-	движения при ходьбе и беге; бегать с		плекс 4		
	Комплексный	троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие	максимальной скоростью (до 60 м)				
		скоростных и координационных способностей					
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени-	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра	движения при ходьбе и беге; бегать с		плекс 4		
	Комплексный	«Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие	максимальной скоростью (до 60 м)				
		скоростных и координационных					
П (2)	T.C. ~	способностей	W.	T. V	TC		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при-	Текущий	Ком-плекс 4		
		бег. Развитие скоростных и координационных	земляться в прыжковую яму на две ноги		Плеке ч		
		способностей					
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра	движения в прыжках; правильно при-		плекс 4		
		«Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	земляться в прыжковую яму на две ноги				
		екоростиях и координационнях спосоопостен					
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра	движения в прыжках; правильно при-		плекс 4		
		«Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие	земляться в прыжковую яму на две ноги				
		скоростных и координационных способностей					
Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
(3 ч)		(2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие	движения в метании; метать различные		плекс 4		
		глодвижная игра «кто дальше оросит». газвитие скоростно-силовых способностей	предметы и мячи на дальность с места и из различных положений				
			1	1			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного	движения в метании; метать различные		плекс 4		
		мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше	предметы и мячи на дальность с места и из				
		бросит». Развитие скоростно-силовых	различных положений				
		способностей					
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные	Текущий	Ком-		
		пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ.	движения в метании; метать различные		плекс 4		
		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	предметы и мячи на дальность с места и из				
		способностей	различных положений				
Бег по пере-	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком-		
сеченной ме-		ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	(10 мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 4		
стности (7 ч)		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»					
		Same of the Control o					
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком-		
		ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	(10 мин); чередовать ходьбу с бегом	J,	плекс 4		
		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»					
		выпосиньости. Тира «третии лишпии»					
	Комплексный	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередова-	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком-		
		ние ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	(10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1 cry man	плекс 4		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	(
		витие выносливости. Игра «Пятнашки»					
	Комплексный	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередова-	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком-		
		ние ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	(10 мин); чередовать ходьбу с бегом	20191111111	плекс 4		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	(
	Комплексный	выносливости. итра «два мороза»					
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Ком-		
		ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м).	(10 мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 4		
		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	77 1 77				
		выпосливости. итра «вызов номеров»					
				1			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	π/-		ата
			обучающихся		Д/з	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
		Легкая атлети	ıка (11ч)				
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси- мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	\ Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке: прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Ком- плекс 1		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	в цель				
	Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Ком-плекс 1		
		Кроссовая подго	товка (14 ч)		"	I	
Бег по пересечен- ной	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1		
местности	Комплексный	Измерение роста, веса, силы					
(14 ч)	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 At). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1		

	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Ком-плекс 1	
Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений			

1 1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений					
	Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений 1					
	Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1		
	Комплексный	Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение					
	Комплексный	основных движений с различной скоростью					

		Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком- плекс 1	
		скоростью				
[Учетный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (10	Без учета	Ком-	
		выносливости. Выявление работающих групп мышц	мин); чередовать бег и ходьбу	времени,	плекс 1	
				выполнить		
				без оста-		
				новки		

1	2	3	4	5	6	7	8
	•	Гимнастика	а (18 ч)	<u>.</u>			
Акробатика	Изучение		<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-		
Строевые упражнения (6 ч)	нового материала	шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи- Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще дующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		плекс 2		
	Комбиниро- ванный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Комбиниро-	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще	Уметь: выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-		

ванный Комбиниро- ванный	шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		плекс 2	
Совершенст-вования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы		Ком-	
Учетный	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей	раздельно и в комбинации	,	Ком- плекс 2	

1	2	3	4	5	6]	7]	8
		опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед.		выполне-			
		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на		ния ком-			ı
		спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие		бинации			ı
		координационных способностей					
Висы. Строе-	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение	Уметь: выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-		
вые упражне-		из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	выполнять висы, подтягивания в висе		плекс 2		
ния (6 ч)		ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в					
		колоннах». Развитие силовых способностей					
	Комплексный		Уметь: выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-		
		Построение в две шеренги. Перестроение	выполнять висы, подтягивания в висе		плекс 2		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение	Уметь: выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-		
		из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых	выполнять висы, подтягивания в висе		плекс 2		
				I			

Комплексный	руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей				
Совершенст-	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Ком-плекс 2	
Учетный	на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		Подтяги- вания: м.:5-3- 1 р.; д: 16—11— 6р.	Ком-плекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный	Изучение	Передвижение по диагонали, противоходом,	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Ком-		
прыжок, ла-	нового мате-	«змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по			плекс 2		
зание, упраж-	риала	бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля».					
нения в рав-		Развитие координационных способностей					
новесии (6 ч)							
	Совершенст-	Передвижение по диагонали, противоходом,	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Ком-		
	вования	«змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по			плекс 2		
	Совершенст-	бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».					
	вования	Развитие координационных способностей					
	Совершенст-	Передвижение по диагонали, противоходом,	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Ком-		
	вования	«змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна-			плекс 2		
	Комбиниро-	стического коня. Лазание по наклонной скамейке					
	ванный	в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра					
		«Резиночка». Развитие координационных					
		способностей					

	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2	
		Подвижные иг	ры (18 ч)			
Подвижные	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова»,	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-	
игры (18 ч)	Совершенст-вования	«Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	прыжками, метанием		плекс 3	
	Совершенст- вования Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенст-вования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-	прыжками, метанием		плекс 3		
	Комплексный	силовых способностей					
	Совершенст-	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп-	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	лений». Эстафеты с гимнастическими палками.	прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершенст-	Развитие скоростно-силовых способностей					
	вования						
	Комплексный						
	Совершенст-	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-	прыжками, метанием		плекс 3		
	Совершенст-	собностей					
	вования						
	Совершенст-	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	вования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	прыжками, метанием		плекс 3		

	Совершенст-вования	способностей				
	Совершенст-вования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенст-вования	собностей				
	Совершенст-вования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3	
	Совершенст-вования	собностей				
	•	Подвижные игры на основ	ве баскетбола (6 ч)			
Подвижные игры на ос-	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>певой</i>) рукой в движении шагом.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий	Ком-плекс 3	
нове баскетбола (6 ч)	Совершенст-вования	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	броски) в процессе подвижных игр; иг- рать в мини-баскетбол			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-	Ловля и передача мяча в движении. Ведение	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-		
	вования	на месте правой (левой) рукой в движении	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3		
	Совершенст-	шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра	броски) в процессе подвижных игр;				
	вования	«Мяч - среднему». Развитие координационных	играть в мини-баскетбол				
		способностей					
	Совершенст-	Ловля и передача мяча в движении. Ведение	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-		
	вования	на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3		
		Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба	броски) в процессе подвижных игр;				
	Комплексный	за мяч». Развитие координационных способностей	играть в мини-баскетбол				
		Лыжная подго	отовка (13 ч)	1			
Лыжная	Вводный	Правила поведения на уроках л/п. Повороты на	Уметь: передвигаться без палок, надевать	Оценка	Ком-		

подготовка (13 ч)	Совершенст-вования	месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000 м. Скользящий шаг. Ступающий шаг. Прохождение дистанции 1000 м.	лыжи, проходить дистанцию	техники скользящег о шага	плекс 3	
	Учетный	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию	Оценка техники скользящег о шага	Ком-плекс 3	
	Изучение нового материала	Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию	Текущий. Оценка техники	Ком-плекс 3	
	Учетный	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.		подъема на склон наискось, без палок		
	Изучение нового материала	Подъем лесенкой без палок, с палками. Торможение плугом, повороты. Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.				
	Учетный Совершенст- вования	Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км. Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы, проходить дистанцию	Оценка техники подъема, спуска	Ком-плекс 3	

1	2 г	3	4	5	6	7	8
	Совершенст-	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров».	Уметь: передвигаться без палок, надевать	Текущий	Ком-		
	вования 1	Прохождение дистанции 2 км.	лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски,		плекс 3		
	Совершенст-	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров».	подъемы, проходить дистанцию				
	вования	Прохождение дистанции 2 км.					
	Комплексный	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение	Уметь: передвигаться без палок, надевать	Текущий	Ком-		
		дистанции 2 км.	лыжи, выполнять скользящий шаг, спуски,		плекс 3		
	Комплексный	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение	подъемы, проходить дистанцию				
		дистанции 2 км.	-				
	Комплексный	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение					
		дистанции 2 км.					
		Подвижные	игры (5 ч)				

Подвижные	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-	
игры (5 ч)		Ведение мяча с изменением направления. Бросок	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3	
	Комплексный	двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч	броски) в процессе подвижных игр. играть в			
	ROMIDICKCIBIN	водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие	мими-баскетбол			
		координационных способностей				
	Совершенст-	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-	
	вования	двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3	
		Игра в мини-баскетбол. Развитие ко-	броски) в процессе подвижных игр; играть в			
		ординационных способностей	мини-баскетбол			
	Совершенст-	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-	
	вования	двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3	
		Игра в мини-баскетбол. Развитие ко-	броски) в процессе подвижных игр; играть в			
		ординационных способностей	мини-баскетбол			
	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-	
		двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй,	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3	
		мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие	броски) в процессе подвижных игр; играть в			
		координационных способностей	мини-баскетбол			
		Легкая атлети	ка (17 ч)			
Ходьба и бег	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при	Текущий	Ком-	
(4 ч)		эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	ходьбе и беге; бегать с максималь- ной		плекс 4	
		Игра «Белые медведи». Развитие скоростных	скоростью (60 м)			
		способностей				

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная	Уметь: правильно выполнять движения при	Текущий	Ком-		
		эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	ходьбе и беге; бегать с максимальной		плекс 4		
	Комплексный	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных	скоростью (60 м)				
		способностей					
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных	Уметь: правильно выполнять движения при	Текущий	Ком-		
		способностей. Игра «Смена сторон»	ходьбе и беге; бегать с максимальной		плекс 4		
			скоростью (60 м)				
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с	Уметь: правильно выполнять движения в	Текущий	Ком-		

	Комплексный	места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	прыжках; прыгать в длину с места и с разбега		плекс 4	
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком- плекс 4	
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком-плекс 4	
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком-плекс 4	
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком- плекс 4	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная	Уметь: правильно выполнять движения при	Текущий	Ком-		
		эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	ходьбе и беге; бегать с максимальной		плекс 4		
	Комплексный	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных	скоростью (60 м)				
		способностей					

	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-
Прыжки (3 ч)	Комплексный Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Ком-
Management	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком-плекс 4
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком-плекс 4
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Ком-плекс 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид	Д/з	Дата	
			подготовки	контроля		прове	едения
			обучающихся			план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8 1

		Легкая атлети	ıка (11ч)			_
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1	
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1	
	Комплексный Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 1	
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 c; Д.: 5,2- 5,7-6,0 c; 60 м: м.: 10,0 c; д.: 10,5 c.	Ком-плекс 1	
Прыжки (3 ч)	Комплексный	П гра «Зайцы в огороде». Развитие	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1	

рыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность при- земления. И

1 1	2	3	4	5	6	7	8
		скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств					

	Комплексный		\ \tag{\tag{\tag{\tag{\tag{\tag{\tag{	Тогатинё	1.0	1	
	комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Уметь: правильно выполнять движения в	Текущий	Ком-		
		Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	прыжках; правильно приземляться		плекс 1		
		Развитие скоростно-силовых способностей					
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в	Текущий	Ком-		
		Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди,	прыжках; правильно приземляться		плекс 1		
		орехи». Развитие скоростно-силовых					
		способностей					
Метание	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность	Уметь: метать из различных положений на	Текущий	Ком-		
мяча (3 ч)		и на заданное расстояние. Бросок в цель с	дальность и в цель		плекс 1		
		расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие					
		скоростно-силовых способностей					
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность	Уметь: метать из различных положений на	Текущий	Ком-		
		и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	дальность и в цель		плекс 1		
		Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-					
		силовых способностей					
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность	Уметь: метать из различных положений на	Метание в	Ком-		
		и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	дальность и в цель	цель (из	плекс 1		
		Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-		пяти			
		силовых способностей		попыток -			
				три попа-			
				дания)			
	1	Кроссовая подгот	говка (14 ч)	•		l	
Бег по пере-	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий	Ком-		
сеченной ме-		ходьбы <i>(бег - 80 м, ходьба -100 м)</i> . Игра «Салки на	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		плекс 1		
стности (14 ч)		марше». Развитие выносливости. Комплексы	77 1 77				
		упражнений на развитие выносливости					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий	Ком-		

	Комплексный	ходьбы <i>(бег - 80 л/, ходьба -100 м)</i> . Игра «Заяц	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 л/, ходьба - 90 м). Игра «День и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-
	Комплексный	ночь». Развитие выносливости			
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий	Ком-
	Комплексный	- ходьбы <i>(бег - 90 л/, ходьба - 90 м)</i> . Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий	Ком-
	Комплексный	-ходьбы <i>(бег - 100м, ходьба - 80 м)</i> . Игра «На буксире». Развитие выносливости	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-
	Комплексный	«Охотники и зайцы»». Развитие выносливости	мин), чередовать ходвоу с остом		IBICKC 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий	Ком-
		ходьбы (бег -100 m_1 ходьба - 80 m). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Текущий	Ком-
		ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	мин); чередовать ходьбу с бегом		плекс 1
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Без учета	Ком-
		«Наступление»	мин); чередовать ходьбу с бегом	времени	плекс 1
		Гимнастика	а (18 ч)		
Акробатика.	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение	Уметь: выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-
Строевые		команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,	выполнять акробатические элементы		плекс 2
упражнения.		«Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и	раздельно и комбинации		
Упражнения в		выпадами. Инструктаж по ТБ			
равновесии (6 ч.)					

i	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок	Уметь: выполнять строевые команды;	Текущий	Ком-		

	Комплексный	назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		плекс 2	
	Комплексный	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2	
	Комплексный	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»				
	Учетный	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнить ком- бинацию из разученных элементов	Ком-плекс 2	
Висы (6 ч)	Комплексный Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-	
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-	
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-	

	•		4	_		_	١ ،
	7	' 4	1	_	6	7	1 X '
1	4	S		<i>3</i>	U	,	0 1

	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, под-	Оценка	Ком-	
		прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя-	тягивания в висе	техники	плекс 2	
		гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».		выполнения		
		Развитие силовых качеств		висов; м.: 5-		
				3-1; д.: 12-		
	1/			8-2		
Опорный	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	Уметь: лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Ком-	
прыжок, ла-	1/	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати	канату; выполнять опорный прыжок		плекс 2	
зание по ка-	Комплексный	быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых				
нату (6 ч)	10	качеств		Т		
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Ком-	
		Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и	канату; выполнять опорный прыжок		плекс 2	
		куры». Развитие скоростно-силовых качеств				
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку	Уметь: лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Ком-	
		матов. Вскок в упор на коленях, соскок со	канату; выполнять опорный прыжок		плекс 2	
		взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие				
		скоростно-силовых качеств				
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку	Уметь: лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Ком-	
		матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом	канату; выполнять опорный прыжок		плекс 2	
	Учетный	рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие		Оценка	Ком-	
		скоростно-силовых качеств		техники	плекс 2	
				лазания по		
				канату		
		Подвижные иг	ры (18 ч)			
Подвижные	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча-	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-	
игры (18 ч)	Комплексный	совые». Развитие скоростно-силовых способностей	прыжками, метанием		плекс 3	
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-	
	Комплексный	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	прыжками, метанием		плекс 3	

1	2	3	4	5	6	7	8 1
-	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
	Комплексный	рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	прыжками, метанием		плекс 3		
	ROMIETERCHBIN	Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц,	Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Ком-		
		сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под	прыжками, метанием		плекс 3		
	Комплексный	ногами». Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета	Уметь: осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
		«Веревочка под ногами». Развитие скоростно-	групповые действия в подвижных играх		плекс 3		
	Комплексный	силовых качеств					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
	Комплексный	Развитие скоростных качеств	групповые действия в подвижных играх		плекс 3		
		-	1	Тогатич			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	Уметь: осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
	Комплексный	«Кузнечики». Развитие скоростных качеств	групповые действия в подвижных играх		плекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше	Уметь: осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
	Комплексный	бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	групповые действия в подвижных играх		плекс 3		
	ROMILICACHBIN						
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-	Уметь: осуществлять индивидуальные и	Текущий	Ком-		
	Комплексный	шютисты». Развитие скоростных качеств	групповые действия в подвижных играх		плекс 3		
		Подвижные игры на основ	। ве баскетбола (6 ч)	1			
		110,22111111210 111 p21 111 001102	(0 1)				
Подвижные	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-		
игры на основе		груди на месте. Ведение мяча на месте с	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3		
баскетбола (6 ч)	10	высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по	броски) в процессе подвижных игр; играть в				
(0 4)	Комплексный	кругу». Развитие координационных способностей	мини-баскетбол				
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от	Уметь: владеть мячом (держать, пере-	Текущий	Ком-		
		груди на месте. Ведение мяча на месте со	давать на расстояние, ловля, ведение,		плекс 3		
		средним отскоком. Игра «Гонка мячей по	броски) в процессе подвижных игр; играть в				
		кругу». Развитие координационных способностей	мини-баскетбол				
		1					
				1		1	<u> </u>

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	1	Лыжная подго	отовка (12 ч)				
Лыжная подготовка (12 ч)	Вводный Комплексный	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Эстафеты. Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом.	Оценка техники спусков	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень!». Координация работы рук при попеременном	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом.	Оценка техники торможения плугом	Ком-плекс 3		
	Совершенст-вования	двухшажном ходе с палками. Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень!».		, and the second			
	Комплексный	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами.	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, техника	Текущий	Ком-		
	Совершенст-вования	Попеременный двушажный ход. Одновременный двухшажный ход.	одновременного и попеременного двухшажного хода.				
	Совершенст- вования Комплексный	Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2 км. Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты		Оценка техники подъема	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета.	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию,	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенст- вования	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5	торможение плугом, подъем полуелочкой.		_		
	Совершенст-вования	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, подъем полуелочкой.	Текущий	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	1	5	6	7	8	

	Учетный	Соревнования на дистанцию 1 км. Напоминание о переходе на занятия в зал.	Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию	Текущий	Ком-
		Подвижные	•		
Подвижные игры (6 ч)	Совершенствования Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Уметь: владеть мячом (держать, передавать передавать на мачом (держать) на мачом (держ	Текущий Текущий	Ком-
	Совершенст-вования	мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		плекс 3
	Совершенст-вования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-
	Совершенст-вования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3
	Совершенст-вования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плеке 3
		Легкая атлети	ıка (17 ч)		<u> </u>
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком- плекс 4		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0- 5,5-6,0 с; 1 Д.: 5,2- 5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Ком-плекс 4		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	прыжковую яму				
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Ком-плекс 4		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростносиловых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток- три попа- дания)	Ком-плекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	«Конники-спортсмены». Развитие выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ком- плекс 4		
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Ком-		