

**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
З.И. Гермоненко
Приказ № 33 от
02. 09. 2019г.

**Рабочая программа
по учебному курсу физическая культура
1-4 классы**

**Составитель: учитель физкультуры
Шуткина О.Г**

2019-2020 уч. год

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	Количество часов (уроков)			
		Класс			
			II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе 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
	Бег 100 м	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х10 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 состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- 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 подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий	Ком-плекс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м</i>). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м, 60 м</i>). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (<i>60 м</i>). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Ком-плекс 1		

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

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

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. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (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	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Повторение содержания прошлого урока. Техника скользящего шага. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи, проходить дистанцию.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дист. 1000 м.					
	Совершенствования	Скользкий шаг без палок. Круговая эстафета с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, выполнять повороты переступанием, на месте, надевать лыжи.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Прохождение дист. до 1000 м.					
	Совершенствования	Техника скольжения с палками. Подъемы и спуски, повороты. Эстафеты	<i>Уметь:</i> выполнять спуски, повороты, подъемы.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Скольжение без палок. Эстафета. Прохождение дист. до 1000 м					
	Учетный	Спуски и подъемы без палок. Игры на воздухе.	<i>Уметь:</i> выполнять спуски, повороты, подъемы.	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	Разминка. Техника подъемов и спусков.					
	Совершенствования	Скольжение с палками на учебном круге. Прохождение дист. 1000 м.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию	Текущий	Комплекс 3		
Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей					

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 координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат ь , передават ь на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	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 (держат ь , передават ь на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	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 (держат ь , передават ь на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
Легкая атлетика (21 ч)								
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробыи и вороны». Эстафеты.	Знат ь правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком-плекс4			
	Комплексный							
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать.	Текущий	Ком-плекс4			
	Комплексный							
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	2	3	4	5	6	7	8
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 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						
	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						
	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						
	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 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный						

	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на расстояние, ловля, ведение, <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный						
	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на расстояние, ловля, ведение, <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Ком-плекс 1		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Прыжок с высоты (<i>до 40 см</i>). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1		
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>2 х 2 м</i>) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>2 х 2 м</i>) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<i>2х2 м</i>) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный	Равномерный бег (<i>3 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»					
	Комплексный	Равномерный бег (<i>4 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 50 м, ходьба - 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (<i>4 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 л/, ходьба - 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		

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»					
	Комплексный	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-плекс 1		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»					
Гимнастика (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. Подвижная 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
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Развитие силовых способностей					
	Совершенствования	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	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	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 способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер. дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 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	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 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	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 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	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий			
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						

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

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	«Попади в обруч». Развитие координационных способностей					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Ком-плекс 3		
Лыжная подготовка (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	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Повторение содержания предыдущего урока. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию	Оценка техники скользящего шага	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Техника скользящего шага. Переступание на месте. Прохождение дист. 1000 м. Эстафеты.					
	Совершенствования	Техника скользящего шага без палок, Эстафета. Прохождение дист. 1000 м.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию	Текущий	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	Техника скользящего шага. Подъем ступающим шагом. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию, надевать лыжи.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Изучение нового материала	Техника скольжения, отталкивания палкой. Обучение подъемам, спускам. Эстафета между 2 – 3 командами.					
	Учетный	Скольжение без палок. Подъемы, спуски, повороты. Эстафета.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, выполнять скользящий шаг, проходить дистанцию, надевать лыжи.	Оценка техники скольжения	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Разминка. Спуски, подъемы. Игра «Кто самый быстрый?»					
	Учетный	Техника подъемов и спусков. Повторение	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, выполнять	Оценка техники	Ком-		

Комплексный	предыдущего урока.	спуски, подъемы, проходить дистанцию,	подъемов	плекс 3		
-------------	--------------------	---------------------------------------	----------	---------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч)							
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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	способностей Ловля и передача мяча в движении.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (17 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
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 максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> 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 «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<i>Уметь:</i> 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 «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<i>Уметь:</i> 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»	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<i>Уметь:</i> 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».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании					
	Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Ком-плекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 70 м, ходьба -100 м</i>).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы					
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба -90 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 1		

	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Ком-плекс 1		
--	-------------	---	---	---------	-------------	--	--

1 1	2 1	3	4	5	6 1	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 основных движений с различной скоростью					
	Комплексный						

	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 отдельно и в комбинации		плекс 2		
	Комбинированный						
	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный			Оценка техники	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6]	7]	8
		опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		выполнения комбинации			
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей				
	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2	
	Учетный	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		Подтягивания: м.:5-3-1 р.; д: 16—11—6р.	Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный						

	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 игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	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		
	Комплексный						
	Совершенствования	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
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Совершенствования	способностей					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Броски в цель (целит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей					

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

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

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

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

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

	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-плекс 4		
Прыжки (3 ч)	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-плекс 4		
	Комплексный						
	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 скоростно-силовых 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 скоростно-силовых 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 подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8 1

Легкая атлетика (11 ч)							
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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; Д.: 5,2-5,7-6,0 с; 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Ком-плекс 1		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	П игра «Зайцы в огороде». Развитие	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		

прыжки 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	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Ком-плекс 1		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток - три попадания)	Ком-плекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 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 1		

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

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

	Комплексный	назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «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 (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Ком-плекс 2		
	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнить ком-бинацию из разученных элементов	Ком-плекс 2		
	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-плекс 2		
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Ком-плекс 2		
Висы (6 ч)	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие 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-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6	7	8	1
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Ком-плекс 3			
	Комплексный							
Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)								
Подвижные игры на основе баскетбола (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». 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 на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». 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
	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Развитие координационных способностей					
Лыжная подготовка (12 ч)							
Лыжная подготовка (12 ч)	Вводный	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Эстафеты. Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1,5 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом.	Оценка техники спусков	Ком-плекс 3		
	Комплексный						
	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Торможение плугом. Игра «Не задень!».	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом.	Оценка техники торможения плугом	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками. Одновременный двухшажный ход. Игра «Не задень!».					
	Комплексный	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.					
	Совершенствования	Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение дистанции 2 км.		Оценка техники подъема	Ком-плекс 3		
	Комплексный	Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты					
	Комплексный	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, торможение плугом, подъем полуелочкой.	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.					
	Совершенствования	Попеременный и одновременный лыжные ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, подъем полуелочкой.	Текущий	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

	Учетный	Соревнования на дистанцию 1 км. Напоминание о переходе на занятия в зал.	<i>Уметь:</i> передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию	Текущий	Ком-плекс 3		
Подвижные игры (6 ч)							
Подвижные игры (6 ч)	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ком-плекс 3		
Легкая атлетика (17 ч)							
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	<i>Уметь:</i> 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	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> 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». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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 скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток-три попадания)	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	Комплекс 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	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	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	Комплекс 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	Комплекс 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	Комплекс 4		