

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жилинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на методическом объединении
МБОУ «Жилинская средняя
общеобразовательная школа»
Руководитель ШМО

_____ В.А.Евтюхова
Протокол от 31.08.2022 № 1

Согласованно
Зам.директора по УВР МБОУ
«Жилинская средняя
общеобразовательная
школа»

_____ А.И. Фомина
«31» августа 2022 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Жилинская средняя
общеобразовательная
школа»

_____ Е.Н. Аброськина
Приказ от 31.08.2022 № 89-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

Уровень образования: начальное общее

Класс: 1-4

Уровень изучения предмета: базовый

Всего часов: по 3 часа

Количество часов в неделю: 270 ч

**Составитель: Калуцких Н.И.
учитель высшей категории**

д. Жилино

2022г.

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, 2012).

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. Физическая культура, 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению 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, приведённых 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			
		I	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 уроков			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами мини-футбола	22	24	24	24
	итого	99	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы 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 сердечнососудистой 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 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

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

1.3 Подвижные игры.

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

1.4 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.

1.5 Лёгкоатлетические упражнения.

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

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

Демонстрировать:

Физические	Физические	Мальчики	Девочки
------------	------------	----------	---------

способности	упражнения		
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	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, профилактика 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;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

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

1.6. Домашнее задание

Третий час урока в недели без домашнего задания.

Рабочая программа начальной школы.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-3 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, 2013).

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. Физическая культура, 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.

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. 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 счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению 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, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-3классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		класс		
		I	II	III
1	2	3	4	5
1	Базовая часть	77	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		
1.2	Подвижные игры	20	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами мини-футбола	22	24	24
	итого	99	102	102

2. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы 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 сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-3 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 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

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

1.3 Подвижные игры.

1-3 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.4 Гимнастика с элементами акробатики.

1-3 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.5 Лёгкоатлетические упражнения.

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

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

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 Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	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 1-3 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика 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;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

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

1.6. Домашнее задание

Третий час урока в недели без домашнего задания.

Тематическое планирование

1 класс

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата проведения</i>	
					<i>план</i>	<i>факт</i>
		Лёгкая атлетика 11 часов.				
Ходьба и	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила Т.Б. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий		

	Изучение нового материала 2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)	Текущий		
	Комбинированный 3 4	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.)	Текущий		
	Комбинированный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий		
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала 6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий		
	Комбинированный 7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. 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		
	Комбинированный 8	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		
Броски малого мяча (3ч)	Изучение нового материала 9	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		
	Комбинированный 10	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		

	Комбинированный 11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. 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		
		Подвижные игры 20 часов.				
Подвижные игры 20 часов	Изучение нового материала 12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать:</i> ТБ на подвижных играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 13	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 14	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 15	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 16	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 17	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 18	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 19	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		
	Совершенствования 20	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий		

	Совершенство вания 21	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	Совершенство вания 22	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	Комплексный 23	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	Совершенство вания 24	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	Совершенство вания 25	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	Комплексный 26	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.	Теку щий		
	Совершенство вания 27	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.	Теку щий		
	Совершенство вании 28	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		
	29 Комплексный					
	Совершенство вания 30 Совершенство вания 31	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастика 17 часов.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Теку щий		

Акробатика. Строевые упражнения 6 часов.	Изучение нового материала 32	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	Знать: Т.Б. на гимнастике. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий		
	Комплексный 33	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий		
	Комплексный 34 Комплексный 35	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий		
	Комплексный 36 Комплексный 37	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий		
Равновесие. Строевые упражнения 6 часов.	Изучение нового материала 38 Комплексный 39	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Комплексный 40	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, 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		
	Совершенство вания 41	Повороты на право, 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		

	Совершенство вания 42	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Совершенство вания 43	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
Опорный прыжок, лазание 5 часов.	Изучение нового материала 44, 45 Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный 46	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		
	Комплексный 47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа 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		
	Комплексный 48	Подтягивание, лёжа 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		
Лыжная подготовка 19 часов.		Лыжная подготовка 19 часов.				
	Изучение нового материала 49	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		

Комплексный 50	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Комплексный 51	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Комплексный 52	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Комплексный 53	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Комплексный 54	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		

Комплексный 55	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 56	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 57	Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 58	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 59	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полук (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		

Совершенство вания 60	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 61	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 62	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 63	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 64	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с отдельным стартом через 10 – 20 сек.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 65	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		
Совершенство вания 67	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		

Подвижные игры на основе мини-футбола – 22 часа

Подвижные игры на основе мини-футбола 22 часа.	Изучение нового материала 68, 69 Совершенствования	ТБ на основе мини-футбола. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игра «Салки». Развитие координационных способностей.	Знать: ТБ на основе мини-футбола. Уметь: владеть мячом (<i>техника ударов</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенствования 70, 71 Комплексный	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей.	Знать: ТБ на основе мини-футбола. Уметь: владеть мячом (<i>техника ударов</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенствования 72, 73 Совершенствования	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного шага разбега. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Знать: ТБ на основе мини-футбола. Уметь: владеть мячом (<i>техника ударов</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенствования 74, 75 Комплексный	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с двух шагов разбега. Игра «Пустое место». Развитие координационных способностей.	Знать: ТБ на основе мини-футбола. Уметь: владеть мячом (<i>техника ударов</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенствования 76, 77 Совершенствования	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Игра «Команда быстроногих». Развитие координационных способностей.	Знать: ТБ на основе мини-футбола. Уметь: владеть мячом (<i>техника ударов</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенствования 78, 79 Комплексный	Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м). Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>передать на расстояние</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий		

	Совершенство вания 80, 81 Совершенство вания	Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м). Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>передавать на расстояние</i>) в процессе подвижных игр и эстафет.	Текущий		
	Совершенство вания 82, 83 Комплексный	Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м). Эстафеты с мячами. Игра «Кто быстрее?». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>передавать на расстояние</i>) в процессе подвижных игр и эстафет.	Текущи й		
	Комплексный 84, 85 Комплексный	Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м). Эстафеты с мячами. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>передавать на расстояние</i>) в процессе подвижных игр и эстафет.	Текущи й		
	Комплексный 85, 87 Комплексный	Ведение мяча по прямой шагом. Эстафета с ведением мяча. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>ведение мяча</i>) в процессе подвижных игр и эстафет.	Текущи й		
	Комплексный 88, 89 Комплексный	Ведение мяча по прямой шагом. Эстафета с ведением и передачей мяча. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>ведение мяча</i>) в процессе подвижных игр и эстафет.	Текущий		
	Лёгкая атлетика 10 часов.					

Ходьба и бег 4 часа.	Комплексный 90, 91 Комплексный	ТБ на л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: ТБ на основе легкой атлетике. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий		
	Комплексный 92, 93 Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий		
Прыжки 3 часа.	Комплексный 94	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		
	Комплексный 95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий		
	Комплексный 96	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 ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30м.	Текущий		
Метание 3 часа.	Комплексный 97	Метание малого мяча в цель (2*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 разных положений; метание в цель.	Текущий		
	Комплексный 98	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	Текущий		
	Комплексный 99	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять метание с места; метание в цель; метание набивного мяча из различных положений	Текущий		

Тематическое планирование 2 класс

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>ДЗ</i>	<i>Дата проведения</i>	
						<i>план</i>	<i>факт</i>
		Лёгкая атлетика 11 часов					
Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 12 Дев. 20		
	Комплексный 2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Подтягивание из виса лежа Мал. 6 Дев. 5		
	Комплексный 3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м) игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 4 Дев. 2		
	Комплексный 4	Развитие скоростных и координационных способностей.					

	Комплексный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 125 Дев.115		
Прыжки 3 часа.	Изучение нового материала 6	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий			
	Комплексный 7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7		
	Комплексный 8	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий			
Метание 3 часа.	Изучение нового материала 9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. 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	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5		
	Комплексный 10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. 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	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 14 Дев. 22		

	Комплексный 11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. 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			
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов	Комплексный 12	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать:</i> Т.Б. на подвижных играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Подтягивание Мал. 7 Дев. 6 Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 6 Дев. 4		
	Совершенствования 13						
	Совершенствования 14, 15 Комплексный	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120		
	Совершенствования 16 Совершенствования 17	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8		

Совершенство вания 18	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 16 Дев. 24		
Совершенство вания 19						
Совершенство вания 20	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7		
Совершенство вания 21						
Совершенство вания 22	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6		
Совершенство вания 23						
Комплексный 24	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		
Совершенство вания 25						
Совершенство вания 26	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Отжимание Мал. 11 Дев. 9		

	Комплексный 27	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
	Совершенствования 28 Совершенствования 29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 14 Дев. 22		
		Гимнастика 18 часов.					
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> Т.Б. на гимнастике. <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Подтягивание Мал. 7 Дев. 6		
	Совершенствования 31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий			
	Совершенствования 32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 6 Дев. 4		

Висы. Строевые упражнения 6 часов	Совершенствования 33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120		
	Совершенствования 34 Комплексный 35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8		
	Изучение нового материала 36 Совершенствования 37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7		
	Совершенствования 38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 16 Дев. 24		
	Совершенствования 39	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7		

Опорный прыжок, лазание 6 часов	Совершенство 40 Комбинированный 41	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6		
	Изучение нового материала 42	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	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		
	Совершенство 43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий			
	Комбинированный 44	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9		
	Комбинированный 45	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 ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		

	Комбинированный 46	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 ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий			
	Совершенствования 47	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 ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26		
		Лыжи 21 час					
Лыжная подготовка 21 час.	Изучение нового материала 48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скольльзящим шагом до 1000м (медленно).	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скольльзящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8		
	Совершенствования 49	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скольльзящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах скольльзящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			

Совершенствования 50	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флага. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8		
Совершенствования 51	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев.130		
Совершенствования 52	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
Совершенствования 53	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10		

Совершенство вания 54	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		
Учётный 55	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
Учётный 56	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 16 Дев. 24		
Совершенство вания 57	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 8 Дев. 7		
Совершенство вания 58	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			

Совершенствования 59	Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 8 Дев. 6		
Совершенствования 60	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		
Совершенствования 61	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
Совершенствования 62	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9		
Совершенствования 63	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
Совершенствования 64	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			
Совершенствования 65	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26		

	Совершенствования 66	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8		
	Совершенствования 67	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий			

	Подвижные игры на основе мини-футбола 24 часа						
Подвижные игры на основе мини-футбола 24 часа	Изучение нового материала 68, 69	Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу с места. ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передать на расстояние) в процессе подвижных игр	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130		
	Комплексный 70, 71 Комплексный	Удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу с места. ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передать на расстояние) в процессе подвижных игр	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10		
	Комплексный 72, 73 Комплексный	Удар внутренней стороной стопы (щечкой) с одного и двух шагов разбега. ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передать на расстояние) в процессе подвижных игр	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		

Комплексный 74, 75 Комплексный	Удар внутренней стороной стопы (щечкой) с одного и двух шагов разбега. ОРУ. Игра «Кто быстрее?». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр</i>	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 20 Дев. 28		
Комплексный 76, 77 Комплексный	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии (2-3м). ОРУ. «Кто быстрее?». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр</i>	Текущий	Подтягивание Мал. 10 Дев. 9		
Комплексный 78	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии (2-3м). ОРУ. Игра «Охотники и утки» Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр</i>	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10		
Комплексный 79, 80 Комплексный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы). ОРУ. Игра «Бросок ногой». ОРУ. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние с остановкой) в процессе подвижных игр</i>	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135		
Комплексный 81, 82 Комплексный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы). ОРУ. Игра «Бросок ногой». ОРУ. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние с остановкой) в процессе подвижных игр</i>	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11		
Комплексный 83, 84 Комплексный	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. ОРУ. Эстафета с ведением мяча.	<i>Уметь: владеть мячом (вести по прямой) в процессе эстафет</i>	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13		

	Комплексный 85	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. ОРУ. Эстафета с ведением мяча.	<i>Уметь: владеть мячом (вести по прямой) в процессе эстафет</i>	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26		
	Комплексный 86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. ОРУ. Эстафета с ведением мяча.	<i>Уметь: владеть мячом (вести по прямой) в процессе эстафет</i>	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8		
	Комплексный 87, 88 Комплексный	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге. ОРУ. Эстафета с ведением мяча.	<i>Уметь: владеть мячом (вести по дуге) в процессе эстафет</i>	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8		
	Комплексный 89	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге. ОРУ. Эстафета с ведением мяча.	<i>Уметь: владеть мячом (вести по дуге) в процессе эстафет</i>	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев. 130		
	Комплексный 90	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по «змейкой» между стоек». Эстафета с ведением мяча.	<i>Уметь: владеть мячом (вести «змейкой» между стоек) в процессе эстафет</i>	Текущий			
	Комплексный 91	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по «змейкой» между стоек». Эстафета с ведением мяча.	<i>Уметь: владеть мячом (вести «змейкой» между стоек) в процессе эстафет</i>	Текущий	Отжимание Мал. 12 Дев. 10		
	Учетный 92	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по «змейкой» между стоек» на оценку .	<i>Уметь: владеть мячом (вести «змейкой» между стоек) в процессе эстафет</i>	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26		

	Легкая атлетика – 10 час
--	--------------------------

Ходьба и бег 4 часа	Комплексный 93, 94 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</i>	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		
	Комплексный 95, 96 Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</i>	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 20 Дев. 28		
Прыжки 3 часа	Комплексный 97	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Подтягивание Мал. 10 Дев. 9		
	Комплексный 98	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.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10		
	Комплексный 99	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.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 135		
Метание 3 часа	Комплексный 100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий			

	Комплексный 101	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) 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	Отжимание Мал. 13 Дев. 11		
	Комплексный 102	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	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13		

Тематическое планирование 3 класс.

Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ДЗ	Дата проведения	
						план	факт
		Лёгкая атлетика 11 часов					

Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 24 Дев.28		
	Комплексный 2 Комплексный 3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Подтягивание в висе Мал.1 Подтягивание из виса лежа Дев. 6		
	Комплексный 4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 4 Дев. 2		
	Учётный 5	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 125 Дев. 115		
	Комплексный 6	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. 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			
Прыжки 3 часа.	Комплексный 7	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7		

	Комплексный 8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). 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	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5		
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 26 Дев. 30		
	Комплексный 10	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	Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7		
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4		
	Совершенствования 13	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120		

	Совершенствования 16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8		
	Совершенствования 17, 18 Комплексный	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7		
	Совершенствования 19 Совершенствования 20, 21 Комплексный	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32 Подтягивание Мал. 3 Дев. 8		
	Совершенствования 22 Совершенствования 23	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6 Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		

	Совершенствования 24	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9		
	Совершенствования 25						
	Совершенствования 26 Совершенствования 27	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
	Совершенствования 28	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 26 Дев. 30		
	Совершенствования 29				Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7		
		Гимнастика 18 часов.					
Акробатика. Строевые упражнения 6	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий			

	Комбинированный 31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4		
	Комбинированный 32 Комбинированный 33	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120		
	Совершенствования 34 Учётный 35	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий Оценка техники выполнения комбинации	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8 Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7		
	Висы. Строевые упражнения Комплексный 36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в виси.	Текущий			

	Комплексный 37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32		
	Комплексный 38 Комплексный 39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 8		
	Совершенствования 40 Учётный 41	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий Подтягивания: м.:5-3-1р.;д.:16-11-6р.	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6 Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		
	Опорный прыжок, лазание Изучение нового материала 42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий			

	Совершенствования 43 Совершенствования 44	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
	Совершенствования 45 Комбинированный 46	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 30 Дев. 34		
	Комбинированный 47	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 9		
		Лыжи 21 час.					
Лыжная подготовка 21 час	Изучение нового материала 48	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 10 Дев. 8		

Учётный 49	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130		
Комбинированный 50	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			
Комбинированный 51	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10		
Учётный 52	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11		
Комбинированный 53	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			

Комбинированный 54	На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32		
Комбинированный 55	Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 8		
Комбинированный 56	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			
Совершенствования 57	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 8 Дев. 6		
Комбинированный 58	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125		

Совершенство вания 59	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			
Совершенство вания 60	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9		
Совершенство вания 61	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9		
Совершенство вания 62	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			
Комбинированный 63	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Скакалка за 15 сек. Мал. 30 Дев. 34		

	Совершенствования 64	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 9		
	Совершенствования 67	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Прыжки с места Мал. 140 Дев. 130		
	Контрольные 68	Провести разминку на учебном круге с палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м . Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий			

	Подвижные игры (на основе мини-футбола)- 24 часа.
--	--

Комплексный 69 Комплексный 70	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Правила игры в мини-футбол. Остановка и повороты. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Скакалка за 15 сек. М. 28 Д.32		
Комплексный 71	ОРУ для игры в мини-футбол (беговые). Правила игры в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 7		
Комплексный 72	ОРУ для игры в мини-футбол прыжковые. Удар по неподвижному мячу Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Выучить ст.54=56 авт. В.И. Лях		
Комплексный 73 Комплексный 74	ОРУ Удар по неподвижному мячу. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Скакалка за 15 сек. М. 29 Д.33		
Комплексный 75 Комплексный 76	ОРУ. Удар по неподвижному мячу в цель. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (попадать мячом в цель) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		
Комплексный 77 Комплексный 78	ОРУ. Удар по неподвижному мячу в цель. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (попадать мячом в цель) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Выучить ст.57-58 авт. В.И. Лях		
Комплексный 79 Совершенствования 80 Совершенствования 81 Комплексный 82	ОРУ. Удар по неподвижному мячу в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (попадать мячом в цель) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Скакалка за 15 сек. М. 30 Д.34		

Комплексный 83 Совершенствования 84	ОРУ. Удар по мячу в стену с разбега. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (делать передачу мяча) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 8		
Совершенствования 85	ОРУ. Удар по мячу в стену с разбега. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (делать передачу мяча) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Выучить от 58-60 авт. В.И. Лях		
Совершенствования 86 Совершенствования 87	ОРУ. Удар по мячу в стену с разбега. Эстафеты с мячами. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (делать передачу мяча) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Скакалка за 15 сек. М. 31 Д.35		
Комплексный 88 Совершенствования 89	ОРУ. Ведение мяча по прямой шагом. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини- футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча по прямой в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16		
Совершенствования 90	ОРУ. Ведение мяча по прямой бегом. Эстафеты с мячами. Игра в мини- футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча по прямой в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Выучить ст.60=62 авт. В.И. Лях		
Совершенствования 91	ОРУ. Ведение мяча по кругу шагом и бегом. Эстафеты с мячами. Игра в мини- футбол . Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча по кругу в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Скакалка за 15 сек. М. 32 Д.36		
Совершенствования 92	ОРУ. Ведение мяча змейкой. Эстафеты с мячами. Игра в мини- футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча змейкой в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 8		

Лёгкая атлетика 10 часов.							
Ходьба и бег -4 часа.	Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (30м).	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 33 Дев. 37		
	Комплексный Комплексный 94, 95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (30м).	Текущий	Подтягивание Мал. 3 Дев. 8		
	Учётный 96	Бег на результат (30м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (30м).	Текущий			

Прыжки -3 часа	Комплексный Комплексный 97, 98	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	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 6		
	Комплексный 99	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 длину с места и с разбега.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 15 Дев. 12		
Метание мяча- 3 часа.	Комплексный 100	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			
	Комплексный 101	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	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 13		
	Комплексный 102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-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	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 130		

Тематическое планирование 4 класс.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ДЗ	Дата проведения	
						план	факт
		Лёгкая атлетика 11 часов					
Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе 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. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 30 Дев.34		
	Комплексн ый 2	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе 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. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Подтягивание Мал.2 Подтягивание из виса лежа Дев. 8		

	Комплексный 3-4	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	<i>Выучить ст. 13-18 авт. В.И. Лях</i>		
	Учётный 5	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	30м: м.:5,0-5,5-6,0с.; д.: 5,2-5,7-6,0с.; 60м. М.:10,0с.; Д.:10,5с.	Приседание на одной ноге Мал. 5 Дев. 3		
Прыжки 3 часа	Комплексный 6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 125		
	Комплексный 7	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	<i>Выучить ст. 18-19 авт. В.И. Лях</i>		
	Комплексный 8	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	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 15 Дев. 13		
Метание 3 часа	Комплексный 9	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	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 10 Дев. 8		

	Комплексный 10-11	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 попада-я)	<i>Выучить ст. 19-20 авт. В.И. Лях</i>		
		Подвижные игры (на основе волейбола) 16 часов.					
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12, 13 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Салки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5		
	Комплексный 14, 15 Комплексный	. Упражнения для укрепления пальцев рук. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	<i>Выучить ст.21 -22 авт. В.И. Лях</i>		
	Комплексный 16, 17 Комплексный	Упражнения для укрепления мышц рук. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9		
	Комплексный 18, 19 Комплексный	Упражнения для укрепления мышц ног. Игры «Пустое место», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	<i>Выучить ст.22-23 авт. В.И. Лях</i>		
	Комплексный 20, 21 Комплексный	Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками . Игры «День и ночь», «Встречная эстафета». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38		

	Комплексный 22, 23 Комплексный	Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками Игры «Круговая охота», «Мышеловка», «Кто подходил!». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Выучить ст.24-26 авт. В.И. Лях		
	Комплексный 24, 25 Комплексный	Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками Игры «Караси и щуки», «Метко в цель», «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		
	Комплексный 26, 27 Комплексный	Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Мяч». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Выучить ст.27-29 авт. В.И. Лях		
	Комплексный 28,29 Комплексный	Подводящие упражнения для выполнения передачи мяча сверху двумя руками Эстафеты с предметами. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		
Гимнастика 18 часов.							
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в	Комплексный 30	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Выучить ст.29-30 авт. В.И. Лях		
	Комплексный 31 Комплексный 32	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		

	Комплексный 33 Комплексный 34	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Выучить ст.30-31 авт. В.И. Лях		
	Учётный 35	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9		
Висы 6 часов	Комплексный 36, 37 Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Выучить ст.31 авт. В.И. Лях		
	Комплексный 38,39 Комплексный	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16 Дев. 14		
	Комплексный 40	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Проверь себя. авт. В.И. Лях		

	Учётный 41	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в вися.	Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9		
Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов.	Комплексный 42, 43 Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. И Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	<i>Выучить ст.33-34 авт. В.И. Лях</i>		
	Комплексный 44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
	Комплексный 45	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 35 Дев. 39		
	Комплексный 46, 47 Учётный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий Оценка техники лазания по канату	<i>Выучить ст. 35-36 авт. В.И. Лях</i>		
Лыжи 21 час							
	Комплексный 48	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		
Лыжи 21 час.		Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъёмов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).	проходить дистанцию до 2,5 км.				

Комплексный 49	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		
Комплексный 50	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Не задень».	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		
Комплексный 51	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 36 Дев. 40		
Учётный 52	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценка техники торможения «плугом»	Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		

Учётный 53	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъёму на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценка техники попеременно двухшажного хода.	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		
Комплексный 54	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		
Учётный 55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		
Учётный 56	Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий Оценить технику подъема елочкой.	Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140		

Комплексный 57	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Отжимание Мал. 18 Дев. 16		
Комплексный 58	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 13 Дев. 11		
Комплексный 59	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек.		
Комплексный 60	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5км..	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38		

Комплексный 61	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
Комплексный 62	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Подтягивание Мал. 4 Дев. 10		
Комплексный 63	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7		
Комплексный 64	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135		

	Комплексный 65	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
	Комплексный 66	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17 Дев. 15		
	Комплексный 67	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12 Дев. 10		

	Учётный 68	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с отдельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий			
--	---------------	---	---	---------	--	--	--

Подвижные игры (на основе мини-футбола)- 24 часа.

Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Комплексный 69 Комплексный 70	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Правила игры в мини-футбол Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Скакалка за 15 сек. М. 36 Д.40		
	Комплексный 71	ОРУ для игры в мини-футбол (беговые). Правила игры в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	<i>Выучить ст.37-39 авт. В.И. Лях</i>		
	Комплексный 72	ОРУ для игры в мини-футбол прыжковые. Удар по неподвижному мячу Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		
	Комплексный 73 Комплексный 74	ОРУ Удар по неподвижному мячу. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (передавать на расстояние) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	<i>Выучить ст.40-41 авт. В.И. Лях</i>		

Комплексный 75 Комплексный 76	ОРУ. Удар по неподвижному мячу в цель. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (попадать мячом в цель) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16		
Комплексный 77 Комплексный 78	ОРУ. Удар по неподвижному мячу в цель.. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (попадать мячом в цель) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	<i>Выучить ст.42-45 авт. В.И. Лях</i>		
Комплексный 79 Совершенствования 80 Совершенствования 81 Комплексный 82	ОРУ. Удар по неподвижному мячу в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (попадать мячом в цель) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Прыжки со скакалкой за 15сек. Мал. 38 Дев. 42 Подтягивание Мал. 6 Дев. 12		
Комплексный 83 Совершенствования 84	ОРУ. Удар по катящему мячу в стену. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (делать передачу катящегося мяча) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	<i>Выучить ст.45-46 46-47 авт. В.И. Лях</i>		
Совершенствования 85	ОРУ. Удар по катящему мячу в стену. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (делать передачу катящегося мяча) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145		
Совершенствования 86 Совершенствования 87	ОРУ. Удар по катящему мячу в стену. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (делать передачу катящегося мяча) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	<i>Выучить ст.48-49 авт. В.И. Лях</i>		
Комплексный 88 Совершенствования 89	ОРУ. Ведение мяча по прямой шагом. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини- футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча по прямой в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 14 Дев. 12		

	Совершенствования 90	ОРУ. Ведение мяча по прямой бегом. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча по прямой в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	<i>Выучить ст.50-54 авт. В.И. Лях</i>		
	Совершенствования 91	ОРУ. Ведение мяча по кругу шагом и бегом. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- футбол . Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча по кругу в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Подтягивание Мал. 5 Дев. 11		
	Совершенствования 92	ОРУ. Ведение мяча змейкой. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- футбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (ведение мяча змейкой в движении) в процессе подвижных игр; играть в мини-футбол	Текущий	Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9		

Лёгкая атлетика 10 часов.

Бег и ходьба 4 часа.	Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. 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 60м.	Текущий	<i>Выучить ст.87-90 авт. В.И. Лях</i>		
	Комплексный 94, 95 Комплексный	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16		
	Учётный 96	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 60м.	30 м: м.: 5,0 -5,5- 6,0с.; д.:5,2-5,7- 6,0с. 60м: М.:10,0с.; Д.:10,5с.	<i>Выучить ст.95-97: 99 авт. В.И. Лях</i>		

Прыжки 3 часа.	Комплексный 97, 98	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42		
	Комплексный 99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/	Текущий	<i>Выучить ст.100-101; 103-107 авт. В.И. Лях</i>		
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 100	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	Приседание на одной ноге Мал. 13 Дев. 11		
	Комплексный 101	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Прыжки в длину с места Мал. 150 Дев. 145		
	Учётный 102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель (из пяти попыток-три попадания)	<i>Выучить ст.137-143 авт. В.И. Лях</i>		

Согласовано замдиректором
по УВР
Евтюхова ВА _____

Утверждаю
директор школы МБОУ
СОШ Ильинова ТИ

Н.А. _____

_____ (дата)
_____ (дата)

Годовой план – график.

1 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			90 – 99 (10ч)
Гимнастика		32 – 48 (17ч)		
Лыжная подготовка			49 – 67 (19ч)	
Подвижные игры с мини-футболом			68 – 75(8ч)	76 – 89 (14ч)
Подвижные игры	12 – 27 (16ч)	28-31(4ч)		

Годовой план – график.

3 - 4 класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	1 – 11 (11 ч)			93 – 102 (10ч)
Гимнастика		30 - 47 (18ч)		
Лыжная подготовка		48 (1ч)	49 - 68 (20ч)	
Подвижные игры с мини-футболом			69 - 78 (10ч)	79 – 92 (14ч)
Подвижные игры	12-27 (16ч)	28 -29 (2 ч)		

