

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР
МКУ Катарбейская СОШ
И.И.И. Криворотова О.В.
« 22 » июня 2015 г.

«Утверждено»
Приказом директора
МКУ Катарбейская СОШ
№ 78/17 от
« 23 » июня 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

2-4 класс (СКО VIII вида)

Составитель: учитель физической культуры Черных Игорь Иванович
Первая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе
программы по физической культуре для 1-4 классов
под редакцией В.В.Воронковой, 2006г

2015/2016 учебный год

Программа для 2-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, 2006г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2006 г.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении I, II, VII, VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченными возможностями здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: - коррекция и компенсация нарушений физического развития; - развитие двигательных возможностей в процессе обучения; - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: - индивидуализация и дифференциация процесса обучения; - коррекционная направленность обучения; - оптимистическая перспектива; - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого- педагогических и психолого-физиологических теорий. У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана: во 2 классе на 102 часов, 3 час в неделю, 34 учебных недель в 3 классе на 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель в 4 классе на 102 часов, 3 часа в неделю.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Программа состоит из следующих основных разделов: - Легкая атлетика; - Гимнастика; - Лыжная подготовка; - Подвижные игры (для 4 класса – пионербол). Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3 - 4 кл.) Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности. Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической базы (коньков). В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений. Преподавание предмета «Физическая культура» в 1 – 4кл. имеет целью сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию. Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи: 1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. 2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата. 3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки 4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм. 5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества. 6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность. Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. В целях контроля в 1 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Содержание образовательной программы:

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (2-4 классы)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
			II	III	IV
1	2		4	5	6
1	Базовая часть		78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры		18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		18	18	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения		21	21	21
1.5	Лыжная подготовка		21	21	21
2	Вариативная часть		24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола		24	24	24
	итого		102	102	102

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень		низкий	высокий	средний	низкий
	высокий	средний				
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

По основам знаний.

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Тематическое планирование 2 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. 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 (доб0м)	Текущий	Комплекс 1	02.09	
	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 (доб0м)	Текущий	Комплекс 1	04.09	
	Комплексный 3 Комплексный 4	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 (доб0м)	Текущий	Комплекс 1	07.09 09.09	
	Комплексный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 1	11.09	

			скоростью (доб0м)				
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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	14.09	
	Комплексный 7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	16.09	
	Комплексный 8	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	18.09	
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».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс 1	21.09	
	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».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс 1	23.09	

	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	Комплекс 1	25.09	
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов	Комплексный 12 Совершенствования 13	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	Комплекс 2	28.09 30.09	
	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	Комплекс 2	02.10 05.10	
	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	Комплекс 2	07.10 09.10	
	Совершенствования 18 Совершенствования 19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	12.09 14.09	
	Совершенствования 20 Совершенствования 21	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	16.10 19.10	
	Совершенствования 22 Совершенствования 23	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	21.10 23.10	

	Комплексный 24 Совершенствов ания 25	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	26.10 28.10	
	Совершенствов ания 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	Комплекс 2	30.10	
	Комплексный 27	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	09.11	
	Совершенствов ания 28 Совершенствов ания 29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		Гимнастика 18 часов.					
Акробат ика. Строевы е упражне ния 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.	Знать: Т.Б. на гимнастике. Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	16.11	
	Совершенствов ания 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	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	18.11	

		гимнастических снарядов.					
	Совершенствования 32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	20.11	
	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.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	23.11	
	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.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	25.11 27.11	
Висы. Строевые упражнения 6 часов	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.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 3	30.11 02.12	
	Совершенствования 38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 3	04.12	

	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	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 3	07.11	
	Совершенствования 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	Комплекс 3	09.12 11.12	
Опорный прыжок, лазание 6 часов	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	Комплекс 3	14.12	
	Совершенствования 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	Комплекс 3	16.12	
	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	18.12	

		координационных способностей.					
	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.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	21.12	
	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	Комплекс 3	23.12	
	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	Комплекс 3	25.12	
		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 скользящим шагом до 1000м (медленно).	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	13.01	
	Совершенствования 49	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	15.01	
	Совершенствования 50	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. 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	Комплекс 4	18.01	
	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	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	20.01	

		дистанцию до 1000м в среднем темпе.					
	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	Комплекс 4	22.01	
	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	Комплекс 4	25.01	
	Совершенствования 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	Комплекс 4	27.01	
	Учётный 55	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;	Текущий	Комплекс 4	29.01	

		<p>подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.</p> <p>Игра «Кто самый быстрый?»</p>	спускаться с горки и подниматься;				
	Учётный 56	<p>Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»</p>	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	01.02	
	Совершенствования 57	<p>Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.</p>	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	03.02	
	Совершенствования 58	<p>Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.</p>	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	05.02	
	Совершенствования 59	<p>Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»</p>	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	08.02	

	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	Комплекс 4	10.02	
	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	Комплекс 4	12.02	
	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	Комплекс 4	15.02	
	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	Комплекс 4	17.02	
	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	Комплекс 4	19.02	
	Совершенствования 65	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;	Текущий	Комплекс 4	22.02	

		спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	спускаться с горки и подниматься;				
	Совершенствования 66	Разминка на учебном круге (5-бмин). 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	Комплекс 4	24.02	
	Совершенствования 67	Разминка на учебном круге (5-бмин). 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	Комплекс 4	26.02	
	Совершенствования 68	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	Комплекс 4	29.02	
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Изучение нового материала 69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	02.03	
	Комплексный 70, 71 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	04.03 07.03	

	Комплексный 72, 73 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	09.03 11.03	
	Комплексный 74, 75 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	14.03 16.03	
	Комплексный 76, 77 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	18.03 21.03	
	Комплексный 78	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	23.03	
	Комплексный 79, 80 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	25.03 04.04	
	Комплексный 81, 82 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в	Текущий	Комплекс 4	06.04 08.04	

		колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	процессе подвижных игр				
	Комплексный 83, 84 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	11.04 13.04	
	Комплексный 85	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	15.04	
	Комплексный 86	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	18.04	
	Комплексный 87, 88 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	20.04 22.04	
	Комплексный 89	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в	Текущий	Комплекс 4	25.04	

		Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	процессе подвижных игр				
	Комплексный 90	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	27.04	
	Комплексный 91, 92 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	29.04 02.05	
		Лёгкая атлетика 10 часов					
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	Комплекс 4	04.05 06.04	
	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	Комплекс 4	11.05 13.05	
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.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное	Текущий	Комплекс 4	16.05	

		Развитие скоростных и координационных способностей.	приземление в прыжковую яму на две ноги				
	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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	18.05	
	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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	20.05	
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.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Комплекс 4	23.05	
	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	Комплекс 4	25.05	
	Комплексный 102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий	Комплекс 4	27.05	

		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.				
--	--	---	---	--	--	--	--

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	Комплекс 1	02.09	
	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	Комплекс 1	04.09 07.09	
	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	Комплекс 1	09.09	
	Учётный 5	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт»,	Уметь: правильно выполнять движения при	Текущий	Комплекс 1	11.09	

		«финиш».	ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)				
Прыжки 3 часа.	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	Комплекс 1	14.09	
	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	Комплекс 1	16.09	
	Комплексный 8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1	18.09	
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 9 Комплексный 10	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.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	Комплекс 1	21.09 23.09	
	Комплексный 11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными	Текущий	Комплекс 1	25.09	

		движение.	способами; метать мяч в цель.				
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12 Совершенствования 13	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	Комплекс 2	28.09 30.09	
	Совершенствования 14 Комплексный 15	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	Комплекс 2	02.10 05.10	
	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	Комплекс 2	07.10	
	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	Комплекс 2	09.10 12.10	
	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	Комплекс 2	14.10 16.10 19.10	
	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	Комплекс 2	21.10 23.10	
	Совершенствования 24 Совершенствования 25	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	26.10 28.10	
	Совершенствования 26	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с	Текущий	Комплекс 2	30.10 09.11	

	Совершенствования 27	силовых способностей.	бегом, прыжками, метанием.				
	Совершенствования 28 Совершенствования 29	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		Гимнастика 18 часов.					
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов.	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.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3	16.11	
	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	Комплекс 3	18.11	
	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	Комплекс 3	20.11 23.11	

	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	Комплекс 3	25.11 27.11	
Висы. Строевые упражнения 6 часов	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 висе.	Текущий	Комплекс 3	30.11	
	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	Комплекс 3	02.12	
	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	Комплекс 3	04.12 07.12	
	Совершенствования 40	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы,	Текущий Подтягивани я: м.:5-3-	Комплекс 3	09.12 11.12	

	Учётный 41	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.	подтягивания в висе.	1р.;д.: 16-11-бр.			
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов	Изучение нового материала 42	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3	14.12	
	Совершенствования 43 Совершенствования 44	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3	16.12 18.12	
	Совершенствования 45 Комбинированный 46	Передвижение по диагонали , противходом, «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	Комплекс 3	21.12 23.12	
	Комбинированный 47	Передвижение по диагонали , противходом, «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	Комплекс 3	25.12	
		Лыжи 21 час.					

<p>Лыжная подготовка 21 час.</p>	<p>Изучение нового материала 48</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>13.01</p>	
	<p>Учётный 49</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>15.01</p>	
	<p>Комбинированный 50</p>	<p>На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с отдельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>18.01</p>	

			«лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	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; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	20.01	
	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; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	22.01	
	Комбинированный 53	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным	Текущий	Комплекс 4	25.01	

		<p>попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».</p>	<p>двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p>				
	Комбинированный 54	<p>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».</p>	<p>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.</p>	Текущий	Комплекс 4	27.01	
	Комбинированный 55	<p>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».</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с</p>	Текущий	Комплекс 4	29.01	

			равномерной скоростью.				
	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	Комплекс 4	01.02	
	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	Комплекс 4	03.02	
	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	Текущий	Комплекс 4	05.02	

			низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	Совершенствов ания 59	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Уметь: передвигат ься 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	Комплекс 4	08.02	
	Совершенствов ания 60	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Уметь: передвигат ься 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	Комплекс 4	10.02	

	Совершенствования 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	Комплекс 4	12.02	
	Совершенствования 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	Комплекс 4	15.02	
	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	Текущий	Комплекс 4	17.02	

			«лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	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; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	19.02	
	Комбинированный 65	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; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	22.02	
	Комбинированный 66	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным	Текущий	Комплекс 4	24.02	

		выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	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; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	26.02	
	Контрольный 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; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с	Текущий	Комплекс 4	29.02	

			равномерной скоростью.				
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.	Комплексный 69, 70 Совершенствования	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросат</i> ь) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	02.03 04.03	
	Совершенствования 71 Совершенствования 72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросат</i> ь) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	07.03 09.03	
	Совершенствования 73, 74 Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросат</i> ь) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	11.03 14.03	
	Совершенствования 75	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь,	Текущий	Комплекс 2	16.03 18.03	

	Совершенствования 76	правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.				
	Совершенствования 77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	21.03	
	Комплексный Совершенствования 78, 79 Совершенствования 80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	23.03 25.03 04.04	
	Комплексный 81 Совершенствования 82	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в	Текущий	Комплекс 2	06.04 08.04	

			процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.				
	Совершенствования 83 Совершенствования 84	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	11.04 13.04	
	Комплексный Комплексный Комплексный 85, 86, 87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	15.04 18.04 20.04	
	Комплексный 88 Комплексный 89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	22.04 25.04	

	Совершенствования 90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (<i>держат</i>ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i>, <i>ловить</i>, <i>вести</i>, <i>бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</i>	Текущий	Комплекс 2	27.04	
	Совершенствования 91	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (<i>держат</i>ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i>, <i>ловить</i>, <i>вести</i>, <i>бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</i>	Текущий	Комплекс 2	29.04	
	Комплексный 92	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: владеть мячом (<i>держат</i>ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i>, <i>ловить</i>, <i>вести</i>, <i>бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</i>	Текущий	Комплекс 2	02.05	
		Лёгкая атлетика 10 часов.					
Ходьба и бег 4 часа.	Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	<i>Уметь: правильно выполнять движения при</i>	Текущий	Комплекс 1	04.05	

		скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).				
	Комплексный Комплексный 94, 95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Комплекс 1	06.05 11.05	
	Учётный 96	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Комплекс 1	13.05	
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	Комплекс 1	16.05 18.05	
	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	Комплекс 1	20.05	
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	Текущий	Комплекс 1	23.05	

			на заданное расстояние				
	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	Комплекс 1	25.05	
	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».	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами.	Текущий	Комплекс 1	27.05	

Тематическое планирование в 4 классе.

<i>Тема урока</i>	<i>Тип 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. 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	Комплекс 1	02.09	
	Комплексный 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	Комплекс 1	04.09	
	Комплексный 3 Комплексный 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	Комплекс 1	05.09 09.09	

	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.	Комплекс 1	11.09	
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	Комплекс 1	12.09	
	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	Комплекс 1	16.09	
	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	Комплекс 1	18.09	
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	Комплекс 1	19.09	

	Комплексный 10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1	23.09	
	Комплексный 11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток - три попадания)	Комплекс 1	25.09	
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12, 13 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	26.09 30.09	
	Комплексный 14, 15 Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	02.10 03.10	
	Комплексный 16, 17 Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	07.10 09.10	
	Комплексный 18, 19 Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	10.10 14.10	

	Комплексный 20, 21 Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 2	16.10 17.10	
	Комплексный 22, 23 Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 2	21.10 23.10	
	Комплексный 24, 25 Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 2	24.10 28.10	
	Комплексный 26, 27 Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 2	30.10 31.10	
	Комплексный 28,29 Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств..	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		Гимнастика 18 часов.					
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и 6 часов	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 отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	14.11	
	Комплексный 31 Комплексный	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические	Текущий	Комплекс 3	18.11 20.11	

	32	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	элементы отдельно и комбинации.				
	Комплексный 33 Комплексный 34	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок вперёд, кувырок назад и пережат, 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	Комплекс 3	21.11 25.11	
	Учётный 35	ОРУ. Мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>). Кувырок вперёд, кувырок назад и пережат, 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	Комплекс 3	27.11	

Висы 6 часов	Комплексный 36, 37 Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Комплекс 3	28.11 02.12	
	Комплексный 38,39 Комплексный	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Комплекс 3	04.12 05.12	
	Комплексный 40	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Комплекс 3	09.12	
	Учётный 41	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе.	Оценка техники выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2	Комплекс 3	11.12	
Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов.	Комплексный 42, 43 Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3	12.12 16.12	
	Комплексный 44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	Уметь: лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Комплекс 3	18.12	

		Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	канату; выполнять опорный прыжок.				
	Комплексный 45	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3	19.12	
	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	Комплекс 3	23.122 25.12	
		Лыжи 21 час					
Лыжи 21 час.	Комплексный 48	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 4	13.01	
	Комплексный 49	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и	Текущий	Комплекс 4	15.01	

		«плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.	упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..				
	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	Комплекс 4	16.01	
	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	Комплекс 4	20.01	
	Учётный 52	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;	Текущий Оценка техники торможения «плугом»	Комплекс 4	22.01	

		«плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.	проходить дистанцию до 2,5 км..				
	Учётный 53	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему 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 двух -шажного хода.	Комплекс 4	23.01	
	Комплексный 54	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть 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	Комплекс 4	27.01	
	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.	Комплекс 4	29.01	

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.	Комплекс 4	30.01	
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	Комплекс 4	03.02	
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	Комплекс 4	05.02	
Комплексный 59	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты	Текущий	Комплекс 4	06.02	

		Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..				
	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 2,5 км..	Текущий	Комплекс 4	10.02	
	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	Комплекс 4	12.02	
	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	Комплекс 4	13.02	
	Комплексный 63	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски,	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;	Текущий	Комплекс 4	17.02	

		торможение, повороты и подъемы.	тормозить «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..				
	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; подъем «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 4	19.02	
	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	Комплекс 4	20.02	
	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	Комплекс 4	24.02	

	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; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 4	26.02	
	Учётный 68	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1 км 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	Комплекс 4	27.02	
		Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.					
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Комплексный 69 Комплексный 70	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	02.03 04.03	

	Комплексный 71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	05.03	
	Комплексный 72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	09.03	
	Комплексный 73 Комплексный 74	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	11.03 12.03	
	Комплексный 75 Комплексный 76	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	16.03 18.03	
	Комплексный 77 Комплексный 78	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в	Текущий	Комплекс 2	19.03 23.03	

		Развитие координационных способностей.	мини-баскетбол				
	Комплексный 79 Совершенство вания 80 Совершенство вания 81 Комплексный 82	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	25.03 06.04 08.04 09.04	
	Комплексный 83 Совершенство вания 84	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	13.04 15.04	
	Совершенство вания 85	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	16.04	
	Совершенство вания 86 Совершенство вания 87	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	20.04 22.04	

	Комплексный 88 Совершенство вания 89	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	23.04 27.04	
	Совершенство вания 90	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	29.04	
	Совершенство вания 91	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	30.04	
	Совершенство вания 92	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	04.05	

		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.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Комплекс 1	06.05	
	Комплексный 94, 95 Комплексный	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Комплекс 1	07.05 11.05	
	Учётный 96	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.	30 м: м.: 5,0 -5,5-6,0с.; д.:5,2-5,7-6,0с. 60м: М.:10,0с.; Д.:10,5с.	Комплекс 1	13.05	
Прыжки 3 часа.	Комплексный 97, 98 Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	Комплекс 1	14.05 18.05	
	Комплексный 99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/	Текущий	Комплекс 1	20.05	

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	Комплекс 1	21.05	
	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	Комплекс 1	25.05	
	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)	Комплекс 1	27.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<p>Стандарт начального общего образования по физической культур</p> <p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:</p> <p>Подготовительный, 1-4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - М.: Просвещение, 2006. - 192 с.</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p>	<p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям</p>

<p>Аудиозаписи</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p>	
---	--