

«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 ограниченные возможности 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	<b>Базовая часть</b>		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	<b>Вариативная часть</b>		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
		<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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	
		<b>Подвижные игры 18 часов.</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		<b>Гимнастика 18 часов.</b>					
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.	<b>Знать:</b> Т.Б. на гимнастике. <b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	
		<b>Лыжи 21 час</b>					

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).	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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>	<b>Уметь:</b> 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>	<b>Уметь:</b> 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>	<b>Уметь:</b> 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>	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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?»	<b>Уметь:</b> 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?»	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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?»	<b>Уметь:</b> 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?»	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, 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	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	29.04 02.05	
		<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>					
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.	<b>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</b>	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.	<b>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</b>	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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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
		<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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»,	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании различными	Текущий	Комплекс 1	25.09	

		движение.	способами; метать мяч в цель.				
		<b>Подвижные игры 18 часов.</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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-	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		<b>Гимнастика 18 часов.</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	
		<b>Лыжи 21 час.</b>					

<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><b>Уметь:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Уметь:</b> 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).	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	02.05	
		<b>Лёгкая атлетика 10 часов.</b>					
Ходьба и бег 4 часа.	Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при	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.	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<i>Уметь:</i> 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».	<i>Уметь:</i> 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>
		<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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	
		<b>Подвижные игры 18 часов.</b>					
<b>Подвижные игры 18 часов.</b>	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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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..	<b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		<b>Гимнастика 18 часов.</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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»	<b>Уметь:</b> 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»	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий Оценка техники лазания по канату	Комплекс 3	23.122 25.12	
		<b>Лыжи 21 час</b>					
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).	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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).	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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,	<b>Уметь:</b> 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).	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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).	<b>Уметь:</b> 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	
		<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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».	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 2	04.05	

		<b>Лёгкая атлетика 10 часов.</b>					
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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> 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>

Аудиозаписи

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)

Подвижные и спортивные игры

Измерительные приборы

Спортивный зал

Пришкольный стадион (площадка)