Приложение к основной образовательной программе начального общего образования МАОУ СОШ №8

Программа учебного предмета

«Физическая культура»

1 – 4 класс

Составители:

Пилавов Г.Э., учитель физической культуры,
Подъянова О.Ф., учитель физической культуры, I кв. к.

г.о. Красноуральск

2015 г.

Программа «Физическая культура»

I. Пояснительная записка

Программа учебного курса русский язык составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации";
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373”
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014г.№1643"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2012 г. N 1060"О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 17.07.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 N 30067)
- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 N 598 "О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1015" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.08.2014 N 33406)

- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 года № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013-2014 учебный год»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ начального общего, основного общего.среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 апреля 2014 года № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;

- Устав МАОУ СОШ № 8 (утвержден Постановлением администрации городского округа Красноуральск №157 от 12.02.2015 г. «Об утверждении устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №8»);

- Программа по учебному предмету физическая культура 1 - 4-го класс Б.Б.Егорова, Ю.Е. Пересадиной (М.: Баласс, 2012)

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогрессв основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

II. Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати–двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климато-географические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

Уроки «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Уроки «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 270 часов. Основное время (246 ч) отводится на раздел «Физическое совершенствование».

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма –одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества –осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся получат возможность:

— выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

VI. Содержание учебного предмета

Физическая культура (4 ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия (4 ч.). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (64 ч.).Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (50 ч.).Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (48 ч.).Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (54 ч.).На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих уровней образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этом образовательном уровне имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определено из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно – методическое обеспечение

1. Б.Б. Егоров, Ю.А. Перетягина. Физическая культура. 1-2 класс.
2. Б.Б. Егоров, Ю.А. Перетягина. Физическая культура. 3-4 класс.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	**Базовая часть**	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21

1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	**Вариативная часть**	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

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

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0

Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 х 1 0 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся *1-4* классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

VIII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 к л а с с

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	**Характеристика деятельности учащегося**	Вид контроля		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	7	8
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Знать* правила ТБ. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м)*	Текущий		

	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м)*. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Знать* понятие «короткая дистанция». *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м)* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Текущий		
	Комбиниро-ванный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м, до 60 м)* Осваивать универ-сальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!».	Текущий		
	Комбиниро-ванный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60 м)*. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*	Текущий		
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
	Комбиниро-ванный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий		

	Комбиниро-ванный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение но-вого материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
	Комбиниро-ванный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
	Комбиниро-ванный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств Формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		

Лыжная подготовка (21 ч)						
Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения.	Вводный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Знать:* правила Т\б. *Уметь:* правильно выполнять повороты на месте. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Изучение нового материала	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно передвигаться в шеренге и в колонне.	Текущий		
	Комплексный	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	*Уметь:* передвигаться ступающим шагом	Текущий		
	Комплексный	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивать технику ходьбы различными способами.	Текущий		

	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Изучение нового материала	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах на подъеме.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 х 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий		

	Комплексный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше».	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка».	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		

	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку.спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах при подъеме. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 х 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий		
	Комплексный	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий		

	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий		
	Зачетный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий		
Гимнастика (17 ч)						
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации Уметь систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Текущий		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств				

	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств				
Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств				
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		

	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.			

	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
Подвижные игры (20 ч)						
Подвижные игры (20 ч)	Изучение нового Совершенствование	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенствования Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		

	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)						
Подвижные игры (20 ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	*Уметь:* владеть мячом *(держать, пе-*	Текущий		

	Совершенствования	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*редавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр			
	Совершенствования Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий		
	Совершенствования Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенствования Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Совершенствования Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр.	Текущий		
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,*	Текущий		

	Комплексный	мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*броски)* в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах			
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м)*. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Знать* правила ТБ. *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м)*. ОРУ. Подвижная игра	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий		

	Комплексный	«День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств (сдача норм ВФСК ГТО)	бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*			
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий		
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий		

	Комплексный	Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 **к л а с с**

Тема урока	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Характеристика деятельности учащегося**	**Вид контроля**		
	2	**3**	**4**	**5**		
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*	Текущий		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30м)*. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*.	Текущий		
	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением *(60 м)*. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°.Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно призе Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах мляться в яму на две ноги.	Текущий		
	Комплексный	Прыжок с высоты *(до 40 см)*. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		

	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(2 х 2 м)* с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
Гимнастика (18 ч)						
Акробатика. Строевые Упражнен(6 ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенст-вования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		

	Совершенст-вования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенст-вования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенст-вования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового мате-риала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенст-вования					

	Совершенст-вования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий		
	Совершенст-вования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе. Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		
	Совершенст-вования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе. Сформированный навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Текущий		
	Комплексный					
Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенст-вования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

Подвижные игры (18 ч)

Подвижные игры (18ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Совершенст-вования					
	Совершенст-вования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенст-вования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош-ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные умения по	Текущий		
	Совершенст-вования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенст-вования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенст-вования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенст-вования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		

	Совершенст-вования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенст-вования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные умения по	Текущий		
	Совершенст-вования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенст-вования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенст-вования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро-бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенст-вования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		

	Совершенст-вования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.			
Лыжная подготовка (21 ч)						
Техника лыжных ходов	Вводный урок	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Знать*: Т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении. *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений	Текущий		
	Изучение нового мате-риала	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Обучение Корректировка действий. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Комбинирова нный	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Обучение Корректировка действий.	Текущий		
	Комбинирова нный	Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комбинированный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Совершенствования	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Изучение нового материала	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

	Совершенствования	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Комбинированный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Зачетный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контр.норматив		
	Изучение нового материала	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		

	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		
	Комбинированный	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения- «самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		

	Изучение нового материала	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок) Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комбинированный	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Зачетный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Оценка техники		
	Комбинированный	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)						
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,*	Текущий		

	Комплексный	«Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*броски)* в процессе подвижных игр			
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий		

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень)*. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
Легкая атлетика (10 ч)						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максима Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах льной скоростью *(до 60 м)*.	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств(сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)*	Текущий		
	Комплексный					

Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно призем ляться в прыжковую яму на две ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно призе мляться в прыжковую яму на две ноги. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно призем ляться в прыжковую яму на две ноги. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	Текущий		
Метание мяча(3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень *(2 х 2 м)* с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		

	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 х2 м)* с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 **к л а с с**

Тема урока	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Характеристика деятельности учащегося**	**Вид** контроля		
1	**2**	3	**4**	**5**	**6**	7
Легкая атлетика (11 ч)						

Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью*(60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Учетный	Бег на результат *(30, 60 м)*. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Готов к труду и обороне(ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние **бега** на здоровье. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		

	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Откуда появились Олимпийские игры. Виды спорта. Наши спортсмены.	*Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		
Лыжная подготовка (21 ч)						
1	***2***	3	**4**	5	6	7

Лыжный спорт (21 ч)	Вводное занятие	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках.выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагом 25-30 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Знать:* правила Т\б, *Уметь:* правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий		

	Комплексный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий		
	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств	Текущий		

	Комплексный	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами	Текущий		
	Зачетный	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Без учета времени		
	Комплексный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	Текущий		

	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения.передвижение без палок по учебной лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий		

	Комплексный	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий		
	Зачетный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Без учета времени		
	Комплексный	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Текущий		
Гимнастика (18 ч)						

Акробатика строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды;выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств	Текущий		
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий		
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комбинированный					

	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		
	Учетный			Оценка техники выполнения комбинации		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		

	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий		
	Учетный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Подтягивания: м.: 5-3-1р.;		
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке	Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий			
	Комбинированный						
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Формировать навык систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)	Текущий			
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий			

	Комплексн ый					
	Совершенст-вования	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)			
	Совершенст вования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексны й					
	Совершенст вования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп-лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенст вования					
	Комплексны й					
	Совершенст вования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо-собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Совершенст вования					

	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные умения по	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)						
Подвижные игры на основе баскет-бола (24 ч)	Комплексный	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 Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит)*. ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треуголь-никах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах			

	Совершенствования	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля,* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе	Текущий		

	Совершенствования	«Школа мяча». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		

Легкая атлетика (10ч.)

Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с	Текущий		

	Комплексный	скоростью *(60 м)*. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	максимальной скоростью *(60 м)*			
	Учетный	Бег на результат *(30, 60 м)*. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		

Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 **к л а с с**

Тема урока	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Характеристика деятельности учащегося**	**Вид контроля**		
1	**2**	**3**	4	**5**	**6**	**7**
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Бег на скорость *(30, 60 м)*. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий		

	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учетный	Бег на результат *(30, 60 м)*. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	*30 м:* м.: 5,0-5,5-6,0 с д.: 5,2-5,7-6,0 с.; *60 м:* м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий		

Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель. Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Метание в цель *(из пяти попыток -три попадания)*		
Гимнастика (18 ч)						
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы	Текущий		

	Комплексный	«Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	раздельно и в комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах			
	Комплексный	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учетный	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Выполнить комбинацию из разученных элементов		
Висы (6 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять висы и упоры. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе,	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий		

	Комплексный	подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий		
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1;		
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		

	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		
	Учетный			Оценка техники лазания по канату		
Подвижные игры (18 ч)						
Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					

	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
	Комплексный					

	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплек	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
	Комплексный					
Лыжная подготовка (21 ч)						
Лыжный спорт (21 ч)	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Знать:* правила поведения на лыжах, Т\б. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		

	Комплексный	Ступающий шаг:. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		

	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Учетный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Оценка техники выполнения		
	Комплексный	Спуски и подъемы.и прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.	Текущий		

	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног,передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		

	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Текущий		
	Комплексный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Учетный	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Выполнение норматива на время		
	Комплексный	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					

	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)* рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий		

	Комплексный	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	баскетбол	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом **(держать,** *передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Совершенст-вования					
	Совершенст-вования					
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом **(**держать**,** *передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-	Текущий		
	Совершенст-вования					
	Совершенст-вования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом **(**держать, пере*давать на расстояние, ювля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенст вования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенст вования					
	Комплексны й	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля,*	Текущий		

	Совершенствования	с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
Легкая атлетика (10 ч)						
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость *(30, 60 м)*. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		

	Комплексный	Бег на скорость *(30, 60 м)*. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро**стных** способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Учетный	Бег на результат *(30, 60м),* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	*30 м:* м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. *60 м:* м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.		
Прыжки (3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. (сдача норм ВФСК ГТО)	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий		
Метание мяча (3 н)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* метать мяч из различных положений на дальность и в цель Уметь систематически наблюдать за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий		

	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Текущий		
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Метание в цель *(из пяти попыток— три попадания)*		

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ (6-8 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3	Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
5	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ (9-10 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2	Бег на 1 километр (мин:сек)	4:50	6:10	7:10	6:00	6:30	6:50
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
3.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
5	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами