

к приказу МАОУ Омутинская СОШ №2
75/01 од от «29» августа 2018г.
Приложение

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рабочая программа
по физической культуре
за курс начального образование
(1-4 классы)
на 2018-2019 учебный год

Учитель физической культуры
Байбеисов Ермоян Уапович
первая категория

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание 1 классе отводится 66 часа и спортивный час 33, всего 99 час в год. Для 3-4 класса 68 часа и 34 шахматы, всего 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник : Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.:

Посвящение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум

образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по

подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения

сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в I четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	42	44	44	44
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	10	10	10	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	20	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка	10	12	12	12
2	Вариативная часть	14	14	14	14
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14	14	14	14
	Итого	66	68	68	68

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

1.1 Естественные основы.

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

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

1.2. Социально- психологические основы.

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

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

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

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.6. Легкоатлетическое упражнение.

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!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.7. Лыжная подготовка.

1-4 классы. Совершенствование техники основных способов передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

II. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1	2	3	4
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
	Лазания по канату на расстоянии 6 м, с.	12	-
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м, мин.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м/с.	11,0	11,5

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

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег (4)ч	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м) Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция» Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	То же	То же		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60 м) Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60м).	То же	То же		
	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м).	То же	Комплекс 1		
Прыжки (3)ч	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Комплекс 1		

	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	То же	То же		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	То же	Комплекс 1		
Бросок малого мяча (3)ч	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положений стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положений стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	То же	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положений стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	То же	Комплекс 1		
Подвижные игры (10 ч)							
Подвижные игры (10)ч	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствование	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	То же		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий -	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
Гимнастика (12ч)							
Акробатика. Строевые упражнения	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 Т.Б.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3		
	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.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	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 отдельно и в комбинации.	То же	То же		

	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 отдельно и в комбинации.	То же	Комплекс 3		
Равновесие. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. . Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	То же	То же		
	Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, Стой!».ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	То же	То же		

	Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, Стой!».ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	То же	То же		
Опорный прыжок, лазание	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (10 ч)							
Ходьба на лыжах	Изучение нового материала	Беседа о технике безопасности и основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Научить детей одеванию лыж. Разучить технику ступающего шага без палок. Пройти ступающим шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться ступающим шагом без палок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Научить детей одеванию лыж. Разучить технику ступающего шага без палок. Пройти ступающим шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться ступающим шагом без палок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствовать передвижение ступающим шагом с палками. Учиться выполнять боковые шаги на лыжах. Лыжная эстафета. Игра «К своим флажкам»	Уметь: передвигаться ступающим шагом с палками.	Текущий	То же		
	Комплексный	Совершенствовать передвижение ступающим шагом с палками. Учиться выполнять боковые шаги на лыжах. Лыжная эстафета. Игра «К своим флажкам»	Уметь: передвигаться ступающим шагом с палками.	Текущий	То же		

	Комплексный	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ознакомление с передвижение скользящим шагом. Разучивание поворота на месте вокруг пяток лыж. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Комплексный	Совершенствовать скользящий шаг. Повторить повороты на месте переступанием. Прохождение медленном темпе 500 м. Игра «Пятнашки»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Комплексный	Учить скользящему шагу. Пройти дистанцию в 400-500 метров на скорость. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «На буксире»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, быстро пробегать дистанцию.	Текущий	То же		
	Комплексный	Техника подъёма и спуска со склона. Игра «Охотники и олени»	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 300 метров в среднем темпе.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый»	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 4		

	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Совершенствование	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	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Совершенствование	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	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	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	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на</i>	Текущий	То же		

		месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие Координационных способностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.				
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный						
Легкая атлетика (10ч)							
Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны».	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	бегать с максимальной скоростью (до 60 м).				
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	То же		
	Комплексный						
Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		
Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из	Текущий	То же		

			различных положений; метать в цель.				
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.	Текущий	То же		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.	Текущий	То же		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег (4ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением(20 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьба. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением(30 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	То же	То же		
	Комплексный	Разновидности ходьба. 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 60м).	То же	То же		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м).	То же	Комплекс 1		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	То же	То же		
	Комплексный	Прыжок с высоты (40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.	То же	Комплекс 1		
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояние 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с расстояние 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	То же	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояние 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	То же	Комплекс 1		
Подвижные игры (10 ч)							
Подвижные игры (10 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		

	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Гуси - лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	То же		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий -	Комплекс 2		
	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	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
Гимнастика (12 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения (4ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствование	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.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Совершенствование	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей .	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	Комплекс 3		
Висы. Строевые упражнения (4ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	То же	То же		
	Совершенствование	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами.. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнение в равновесии	То же	То же		

	Совершенствование	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной 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.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнение в равновесии	То же	То же		
Опорный прыжок, лазание (4ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движений. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, упор стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	ОРУ в движений. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, упор стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (10 ч)							

Ходьба на лыжах (10ч)	Изучение нового материала	Беседа о технике безопасности и основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Тренировка в построении с лыжами в руках, одеванию лыж. Повторение техники ступающего шага без палок. Пройти ступающим шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться ступающим шагом без палок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Повторение техники ступающего шага без палок. Повторение с передвижение скользящим шагом. Пройти ступающим шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться ступающим шагом без палок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствовать передвижение ступающим шагом с палками. Учиться выполнять боковые шаги на лыжах. Повторение с передвижение скользящим шагом Лыжная эстафета. Игра «К своим флажкам»	Уметь: передвигаться ступающим шагом с палками, скользящим шагом.	Текущий	То же		
	Комплексный	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Повторение передвижение скользящим шагом в медленном темпе 500 м.. Разучивание поворота на месте вокруг пятки лыж. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать скользящий шаг. Повторить повороты на месте переступанием. Прохождение медленном темпе 1000 м. Игра «Пятнашки»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Комплексный	Совершенствовать скользящий шаг. Пройти дистанцию в 400-500 метров на скорость. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «На буксире»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, быстро пробегать дистанцию.	Текущий	То же		
	Комплексный	Техника подъёма и спуска со склона. Игра «Охотники и олени»	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		

	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 300 метров в среднем темпе.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Лыжная эстафета. Игра «Кто дальше прокатится». Учет техники спусков и подъемов	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Техника выполнение скользящего шага. Лыжные гонки 500 м.	Уметь: передвигаться скользящим шагом	Текущий	То же		
Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)	Изучение нового материала	Ловля передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на	Уметь: владеть мячом				

		месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>				
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом <i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий	То же		
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом <i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий	То же		
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом <i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий	То же		
	Комплексный	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом <i>(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>	Текущий	То же		
Легкая атлетика (10ч)							
Прыжки (3ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		
Ходьба и бег (4ч)	Комплексный	Разновидности ходьба. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением(30 м). Подвижная игра	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	То же		

		«Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).				
	Комплексный	Разновидности ходьба. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением(30 м). Подвижная игра «Команда быстроногих». 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	То же		
	Комплексный	Разновидности ходьба. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением(30 м). Подвижная игра «Вызов номеров». 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	То же		
	Комплексный						
Метание мяча (3ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2) с расстояние 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Текущий	То же		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с расстояние 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	То же		

	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	То же		
--	-------------	---	--	---------	-------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью(60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м).	То же	То же		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью(60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м).	То же	То же		
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м Развитие скоростных способностей). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м).	То же	Комплекс 1		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	То же	То же		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	То же	Комплекс 1		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	То же	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	То же	Комплекс 1		
Подвижные игры (10 ч)							
Подвижные игры	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Комплексный	ОРУ с движением. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ с движением. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		

	Совершенствование	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафета с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафета с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	То же		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростных -силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростных -силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствование	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростных –силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
Гимнастика (12ч)							
Акробатика. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Совершенствование	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Учетный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники	Комплекс 3		

		кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.					
Висы. Строевые упражнения (4 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.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 3		
	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.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	То же	То же		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	То же	То же		
	Учетный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание 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 висы и упоры. Подтягивания в висе	Подтягивание: м.: 5-3-1 д.: 16-11-6	То же		
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (4 ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (12 ч)							
Лыжная подготовка (10 ч)	Вводный	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 0.5 км.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться Попеременным двухшажным ходом.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом	Текущий	То же		

	Совершенствование	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 1.5 км. Круговая эстафета с этапом до 150 м.	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Текущий			
	Совершенствование	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 1.5 км. Круговая эстафета с этапом до 200 м.	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Учетный	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Оценка техники попеременного двухшажного хода	То же		
	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2 км. Игра «На буксире»	Уметь: передвигаться в равномерном темпе знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2 км. Игра «На буксире»	Уметь: передвигаться в равномерном темпе знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение отрезков 2 по 400 метров в среднем темпе	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Текущий			
	Совершенствование	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение отрезков 2 по 400 метров в среднем темпе. Игра «Кто дальше прокатится».	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Текущий	То же		

	Учетный	Учет техники спусков. Лыжная эстафета.	Уметь: выполнять спуск средней стойке.	Оценка техники спуска в основной стойке	То же		
	Учетный	Учет техники подъемов, спуск со склона в основной стойке. Прохождение на скорость 0,5 км.	Уметь: выполнять подъем в гору	Оценка техники подъема на гору.	То же		
	Соревновательный	Соревнование на дистанцию 1 км (д), 1,5 км (м). Подведение итогов уроков лыжной подготовки.	Уметь: быстро пробегать дистанцию.	Текущий	То же		
Подвижные игры на основе баскетбола(14ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (14 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	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол..	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	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 (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол..	Текущий	То же		
	Совершенствование	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в	Текущий	То же		

		способностей.	процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.				
	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 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 (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. 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 (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование						
	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.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование						

	Совершенст- зование	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенст- зование						
Легкая атлетика (10ч)							
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	То же		
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	То же		
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	То же		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	То же		
	Комплексный		Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).				

	Учетный	Бег на результат (30, 60м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	То же		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	Текущий	То же		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	Текущий	То же		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	Текущи	То же		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег	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 Т.Б.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).	То же	То же		
	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).	То же	То же		

	Учетный	Бег на результат (30, 60 м) Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	То же	Комплекс 1		
Прыжки	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземление. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	То же	То же		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	То же	Комплекс 1		
Метание мяча	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель..	То же	Комплекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча.. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель.	То же	Комплекс 1		
Подвижные игры (10 ч)							
Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	То же		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий -	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». «Западня» Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
Гимнастика (12ч)							
Акробатика. Строевые		ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	Уметь: выполнять				

упражнения Упражнение в равновесии	Комплексный	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по Т.Б.	строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Комплексный	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Учетный	ОРУ. Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплекс 3		
Висы	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.	То же	То же		

	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	То же	То же		
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры. Подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1 д.: 12-8-2	То же		
Опорный прыжок, лазание по канату	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	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.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Оценка техники лазания по канату	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (12 ч)							

Лыжная подготовка	Вводный Комбинированный	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 1км.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться Попеременным двухшажным ходом.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом	Текущий	То же		
	Совершенствование	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Круговая эстафета с этапом до 150 м.	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Учетный	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Оценка техники попеременного двухшажного хода	То же		
	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2 км. Игра «На буксире»	Уметь: передвигаться в равномерном темпе знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Комплексный	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Текущий	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Текущий			

	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе. Игра «Кто дальше прокатится».	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Текущий	То же		
	Учетный	Учет техники спусков. Лыжная эстафета.	Уметь: выполнять спуск средней стойке.	Оценка техники спуска в основной стойке	То же		
	Учетный	Учет техники подъемов Спуск со склона в основной стойке. Прохождение на скорость 0,5 км.	Уметь: выполнять подъём в гору	Оценка техники подъема на гору.	То же		
	Совершенствование	Техника передвижения скользящим попеременным двухшажным ходом без палок. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты круговые с этапом 200 метров.	Уметь: передвигаться скользящим шагом.	Текущий	То же		
	Соревновательный	Соревнование на дистанцию 1 км (д), 1,5 км (м). Подведение итогов уроков лыжной подготовки.	Уметь: быстро пробегать дистанцию.	Текущий	То же		
Подвижные игры на основе баскетбола(14ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол..	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		

	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол..	Текущий	То же		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	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.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		

	Совершенст- зование	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенст- зование						
	Совершенст- зование	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенст- зование						
	Совершенст- зование	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть мини - баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенст- зование						
Легкая атлетика (10ч)							
Беги и ходьба	Комплексный	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их процессе выполнения физических упражнений.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	То же		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	30 м: м.: 5,0-5,5-6.0 д.: 5,2-5,7-6,0 60 м: м.: 10,0 с.;	То же		

				д.: 10,5 с.			
Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	То же		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волки во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	То же		
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.	Текущий	То же		
Метание мяча	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.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	Метание в цель <i>(из пяти попыток- три попадания)</i>	То же		

**Тематическое планирование по шашкам
1 класс 2018–2019 уч.г.**

№	Кружковые занятия	Сроки	Примечание
		сентябрь	
1	Занятие. Экскурсия в класс шашек. История шашек.		
2	Занятие. Сказка начинается... (общие понятия о шашках)	октябрь	
3	Занятие. Шашечная доска и шашки. Шашечные дороги.	ноябрь	
4-6	Практическое закрепление материала		
7	Занятие. Шашечные поля.		
8	Практическое закрепление материала		
9	Занятие. Диагональ		
10-12	Практическое закрепление материала		
13	Занятие. Как ходят шашки	декабрь	
14-15	Практическое закрепление материала		
16	Занятие. Основные правила шашечной игры		
17-18	Практическое закрепление материала		
19	Занятие. Цели игры и определение результата партии		
20-21	Практическое закрепление материала		
22	Занятие. Разные виды ничьей партии		
23	Практическое закрепление материала		
24	Занятие. Как начинать партию?	январь	
25	Практическое закрепление материала		
26	Занятие. Знакомство с таблицей шашечного турнира.	февраль	
27	Практическое закрепление материала		
28	Занятие. Подготовка к соревнованиям		
29	Практическое закрепление материала		
30	Практическое закрепление материала	март	
31	Практическое закрепление материала	апрель	
32	Соревнование по шашкам в ДОУ между игроками.	май	
33	Соревнования между игроками, шашечные встречи, досуги, шашечные турниры		

Спортивный час 34 часа

Шахматы 3,4 класс.

№	Тема урока	Цели раздела	Цель урока	д/з
1	Шахматы	Знать шахматные термины: белое и чёрное поле ,горизонталь, вертикаль, диагональ.	История шахмат. Знакомство с шахматной доской .Шахматными терминами.	Повторить теорию
2	Шахматы	Уметь различать и называть шахматные фигуры. Знать фигуры и их функции.	Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	Повторить теорию
3	Шахматы	Уметь правильно расставлять фигуры перед игрой	Начальная расстановка фигур перед игрой.	Повторить теорию
4	Шахматы	Уметь играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами.	Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем.	Повторить теорию
5	Шахматы	Уметь играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами.	Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой	Повторить теорию
6	Шахматы	Уметь играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами.	Слон. Слон в игре	Игры в парах
7	Шахматы	Уметь играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами.	Ладья против слона..	Игры в парах
8	Шахматы	Уметь играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами.	Ферзь. Ферзь в игре	Игры в парах
9	Шахматы	Делать выводы, выяснять закономерности. Анализировать ситуацию и принимать правильное решение.	Ферзь против ладьи и слона	Игры в парах
10	Шахматы	Делать выводы, выяснять закономерности. Анализировать ситуацию и принимать правильное	Ферзь против ладьи и слона	Игры в парах

		решение.		
11	Шахматы	Наблюдать за передвижением фигур на доске. Сравнить силу фигур и их позицию	Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона..	Игры в парах
12	Шахматы	Наблюдать за передвижением фигур на доске. Сравнить силу фигур и их позицию	Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.	Игры в парах
13	Шахматы	Наблюдать за передвижением фигур на доске. Сравнить силу фигур и их позицию.	Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.	Игры в парах
14	Шахматы	Наблюдать за передвижением фигур на доске. Сравнить силу фигур и их позицию.	Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.	Игры в парах
15	Шахматы	Наблюдать за передвижением фигур на доске. Сравнить силу фигур и их позицию	Король. Король против других фигур.	Игры в парах
16	Шахматы	Наблюдать за передвижением фигур на доске. Сравнить силу фигур и их позицию.	Король. Король против других фигур.	Игры в парах
17	Шахматы	Уметь объявлять шах.	Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о шахе .Защита от шаха	Игры в парах
18	Шахматы	Уметь объявлять шах	Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о шахе .Защита от шаха	Игры в парах
19	Шахматы	Уметь ставить мат.	Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.	Игры в парах

20	Шахматы	Уметь ставить мат.	Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.	Игры в парах
21	Шахматы	Уметь ставить мат..	Ставим мат.	Игры в парах
22	Шахматы	Уметь ставить мат..	Ставим мат.	Игры в парах
23	Шахматы	Уметь рокировать	Рокировка. Длинная и короткая рокировка.	Игры в парах
24	Шахматы	Знать элементарные шахматные задачи	Шахматная партия.	Игры в парах
25	Шахматы	Знать элементарные шахматные задачи	Шахматная партия.	Игры в парах
26	Шахматы	Уметь пользоваться часами.	Короткие шахматные партии.	Игры в парах
27	Шахматы	Уметь пользоваться часами.	Короткие шахматные партии.	Игры в парах
28	Шахматы	Уметь ставить детский мат	Законы дебюта. Детский мат	Игры в парах
29	Шахматы	Уметь ставить мат двумя ладьями	Мат двумя ладьями	Игры в парах
30	Шахматы	Уметь ставить мат двумя слонами	Мат двумя слонами.	Игры в парах
31	Шахматы	Уметь ставить мат ладьёй и ферзей	Мат ладьёй и ферзей	Игры в парах
32	Шахматы	Уметь осуществлять равноценный обмен.	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур	Игры в парах
33	Шахматы	Играть всеми фигурами из начального положения	Шахматная партия.	Игры в парах
34	Шахматы	Играть всеми фигурами из начального положения	Шахматная партия.	Игры в парах