

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куракинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО учителей
протокол №1 от
« 27 » 08 2020 г.
Руководитель МО
 Гордеева Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Е.И.Михайлова
« 27 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
 С.М.Попов
« 28 » 08 2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 класс**

с.Куракино 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 1–4 классов

Настоящая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе нормативного документа:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010г.) (с изменениями от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 г. №1577);
- Основная образовательная программа НОО МБОУ «Куракинская СОШ», приказ №27 О/5 от 29.08.2016 г.
- Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

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 (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). 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 расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся 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
при реализации программного материала
по физической культуре (1–4 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
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	Кроссовая 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 измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3–4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами 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. 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 соревнований 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 × 10 м/с	11,0	11,5

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

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	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	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м</i>). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м, 60 м</i>). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Понятие «короткая дистанция»					
	Комбинированный	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	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	Текущий	Комплекс 1		
	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	Текущий	Комплекс 1		
Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений				
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения 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	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (11 ч)							
Бег по пересеченной местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
	Комплексы	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
	Комплексы	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
	Комплексы	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
	Комплексы	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
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	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	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	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	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	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы						
	Комплексы	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы						
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. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы						
	Комплексы	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	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	в равновесии				
	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	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
	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	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	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 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	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. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
Подвижные игры (20 ч)							
Подвижные игры (20 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 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей	метанием				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метанием				
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплек с 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплек с 3		
	Совершенствования						
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	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	Комплек с 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплек с 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстоя-</i>	Текущий	Комплек с 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>ние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр				
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексы й	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования	Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	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>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексы й						
	Совершенствования	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>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	Комплексы	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	Комплексы	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	Комплексы	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексы	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости					
	Комплексы	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости					
	Комплексы	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости					
	Комплексы	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости					
Легкая атлетика (11 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексы	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). 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	Компл екс 4		
	Комплексны й						
Прыжки (3 ч)	Комплексны й	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й	Прыжок в длину 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	Компл екс 4		
	Комплексны й	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Компл екс 4		
Метание мяча (4 ч)	Комплексны й	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й						

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы й	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	Комплексы 4		
	Комплексы й	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплексы 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
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	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). 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)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). 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	Комплекс 1		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	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		
	Комплексы	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Прыжок с высоты (до 40 см). 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	Текущий	Комплекс 1		
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 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		
	Комплексы	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	и мячи на дальность с места из различных положений				
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 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	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
Гимнастика (18 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения (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». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	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; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	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, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	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, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднима-	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		ние согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей					
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей					
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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	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	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	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 2		
	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			
	Совершенствования	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 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексы	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей					
	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 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	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 3		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
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 (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе	Текущий	Компл екс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	«Мяч соседу». Развитие координационных способностей	подвижных игр				
	Комплексы	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы	Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей					
	Комплексы	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы	Броски в цель (<i>кольцо</i> , <i>щит</i> , <i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
	Комплексы	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i> , <i>щит</i> , <i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо</i> , <i>щит</i> , <i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
Кроссовая подготовка (7 ч)							
Бег по пересеченно й местности (7 ч)	Комплексны й	Равномерный бег (<i>3 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компл екс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»					
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексы	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей					
	Комплексы	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Развитие скоростных и координационных способностей					
Прыжки (3 ч)	Комплексы	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		
	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 и из различных положений	Текущий	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
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	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).	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения					
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Олимпийские игры: история возникновения					
	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)	Текущий	Комплекс 1		
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	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 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых 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	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. 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						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	и напряжение мышц при выполнении упражнений					
	Комплексы	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений					
	Комплексы	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
	Комплексы						
	Комплексы	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Без учета времени, выполнить без остановки	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Акробатика Строевые упражнения (6 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 ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	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 «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	ровка 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					
	Совершенствования	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; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	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 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2		
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	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2		
	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					

1	2	3	4	5	6	7	8		
	Комплексы	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2				
	Комплексы	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей							
	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2				
	Учетный	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				Подтягивания: м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.			
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2				
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования								

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей					
	Комплексы	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексы	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол в рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
		Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей					
	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	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</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	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.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Развитие координационных способностей					
	Комплексны й	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					
	Совершенст вования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенст вования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе под-	Текущий	Компл екс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вижных игр; играть в мини-баскетбол				
Кроссовая подготовка (7 ч)							
Бег по пересеченной местности (7 ч)	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнять без остановок	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	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 (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжки (3 ч)	Комплексны й	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	Компл екс 4		
	Комплексны й						
	Комплексны й	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	Компл екс 4		
Метание мяча (3 ч)	Комплексны й	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	Компл екс 4		
	Комплексны й	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	Компл екс 4		
	Комплексны й	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	Текущий	Компл екс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
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	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)	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	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	Компл екс 1		
	Комплексны й						
	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 (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.	Компл екс 1		
Прыжки (3 ч)	Комплексны й	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексны й	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Компл екс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	Текущий	Комплекс 1		
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	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	Текущий	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	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (14 ч)							
Бег по пересеченной	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
местности (14 ч)		Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
Комплексный							

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1		
Гимнастика (18 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения . Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексы	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексы						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы й	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплексы 2		
	Комплексы й	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»					
	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). 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; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплексы 2		
Висы (6 ч)	Комплексы й	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Комплексы 2		
	Комплексы й						
	Комплексы й	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры	Текущий	Комплексы 2		
	Комплексы й						
	Комплексы й						
Комплексы й	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатичес-	Текущий	Комплексы 2			

1	2	3	4	5	6	7	8
		ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	кие элементы отдельно и в комбинации				
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	Комплексы	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 2		
	Комплексы						
	Комплексы	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 2		
	Комплексы	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 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	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	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный			Оценка техники лазания по канату	Комплекс 2		
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексы	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	Комплексы	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	Комплексы	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
Комплексы	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Зяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)							
	Комплексны й	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</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	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</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	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</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе	Текущий	Компл екс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	
	Комплексный	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол					
	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3			
	Комплексный							
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования							
	Совершенствования				Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствования							
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	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	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	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</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 4		
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	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы й	Развитие скоростных способностей	и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)				
	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 (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.	Комплекс 4		
Прыжки (3 ч)	Комплексы й	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы й						
	Комплексы й	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	Комплекс 4		
Метание мяча (3 ч)	Комплексы й	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплекс 4		