

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 5» города Сарова**

Приложение №1  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ Школа № 5,  
утвержденной  
приказом от 30.08.2019 № 223п

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

Рабочая программа реализуется на уровне  
начального общего образования.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И.Ляха.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019. В учебном плане МБОУ Школы № 5 на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю (1 класс – 33 недели, 99 часов в год; 2-4 классы – 34 недели, 102 часа в год)

**Составитель:**  
**Дмитриев М.П.,**  
**учитель физической культуры**

**Срок реализации программы 4 года**

**Рассмотрена**  
на заседании школьного МО  
учителей начальных классов  
Протокол от 29.08.2019 № 1

**г.Саров**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Раздел «Знания о физической культуре»

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 

### Раздел «Физическое совершенствование»

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

**2 класс**

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

**3 класс**

| Контрольные упражнения                           | Уровень   |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                  | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|                                                  | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см                       | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                    | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 8.00      | 8.30      | 9.00      | 8.30      | 9.00      | 9.30      |

#### 4 класс

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

## 2.Содержание учебного предмета

#### 2 класс

##### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

##### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

##### Физическое совершенствование

###### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуящие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## Физическое совершенствование

### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 4 класс

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

## Физическое совершенствование

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатись за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».



### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

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

| №<br>п\п | Вид программного материала             | Количество часов (уроков) |     |     |     |
|----------|----------------------------------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|          |                                        | класс                     |     |     |     |
|          |                                        | I                         | II  | III | IV  |
|          |                                        |                           |     |     |     |
|          |                                        |                           |     |     |     |
| 1.       | Основы знаний о физической культуре    | В процессе уроков         |     |     |     |
| 2.       | Подвижные игры                         | 20                        | 18  | 18  | 18  |
| 3.       | Гимнастика с элементами акробатики     | 17                        | 18  | 18  | 18  |
| 4.       | Лёгкоатлетические упражнения           | 21                        | 21  | 21  | 21  |
| 5.       | Лыжная подготовка                      | 19                        | 21  | 21  | 21  |
|          |                                        |                           |     |     |     |
| 6.       | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22                        | 24  | 24  | 24  |
|          | итого                                  | 99                        | 102 | 102 | 102 |

#### Распределение программного материала по четвертям.

| 1 -2 класс                   | 1 четверть    | 2 четверть    | 3 четверть    | 4 четверть    |
|------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Легкая атлетика              | 1 – 11 (11 ч) |               |               | 90 – 99 (10ч) |
| Гимнастика                   |               | 32 – 48 (17ч) |               |               |
| Лыжная подготовка            |               |               | 49 – 67 (21ч) |               |
| Подвижные игры с баскетболом |               |               | 75(9ч)        | 76 – 89 (14ч) |
| Подвижные игры               | 12 – 24 (16ч) | 28-31(4ч)     |               |               |

|                              |               |               |               |                |
|------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 3 - 4 класс                  | 1 четверть    | 2 четверть    | 3 четверть    | 4 четверть     |
| Легкая атлетика              | 1 – 11 (11 ч) |               |               | 93 – 102 (10ч) |
| Гимнастика                   |               | 30 - 47 (18ч) |               |                |
| Лыжная подготовка            |               |               | 49 - 69 (21ч) |                |
| Подвижные игры с баскетболом |               |               | 70 - 78 (9ч)  | 79 – 92 (14ч)  |
| Подвижные игры               | 12-27 (16ч)   | 28 -29 (3 ч)  |               |                |

## 2 класс

| <i>Тема<br/>урока</i> | <i>Тип и<br/>номер<br/>урока</i>     | <i>Элементы содержания</i>                                                                                                                                                   | <i>Требования к уровню<br/>подготовки обучающихся</i>                                                        | <i>Вид<br/>контроля</i> | <i>Д\З</i>                                                    | <i>Дата<br/>проведения</i> |             |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|
|                       |                                      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |                         |                                                               | <i>план</i>                | <i>факт</i> |
|                       |                                      | <b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>                                                                                                                                              |                                                                                                              |                         |                                                               |                            |             |
| Ходьба и бег 5 часов. | Вводный<br>1                         | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.                               | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м) | Текущий                 | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.<br/>Мал. 12<br/>Дев. 20</b> |                            |             |
|                       | Комплексный<br>2                     | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.                      | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м) | Текущий                 | Подтягивание из виса лежа<br>Мал .6 Дев. 5                    |                            |             |
|                       | Комплексный<br>3<br>Комплексный<br>4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м) | Текущий                 | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 4<br>Дев. 2     |                            |             |
|                       | Комплексный<br>5                     | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                 | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м) | Текущий                 |                                                               |                            |             |

|                 |                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |         |                                                                        |  |  |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Прыжки 3 часа.  | Изучение нового материала<br>6 | Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                               | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги                                      | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 125<br>Дев.115                          |  |  |
|                 | Комплексный<br>7               | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                       | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги                                      | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 9<br>Дев. 7 |  |  |
|                 | Комплексный<br>8               | Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                             | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги                                      | Текущий |                                                                        |  |  |
| Метание 3 часа. | Изучение нового материала<br>9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».                       | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 5<br>Дев. 5                        |  |  |
|                 | Комплексный<br>10              | Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.<br/>Мал. 14<br/>Дев. 22</b>          |  |  |
|                 | Комплексный<br>11              | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                    | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |                                                                        |  |  |
|                 |                                | <b>Подвижные игры 18 часов</b>                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |         |                                                                        |  |  |

|                         |                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                             |         |                                                                                                                   |  |  |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Подвижные игры 18 часов | Комплексный<br>12                                | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <b>Знать:</b> Т.Б. на подвижных играх.<br><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 7<br>Дев. 6<br><br>Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 6<br>Дев. 4                 |  |  |
|                         | Совершенствования<br>13                          |                                                                                                                        |                                                                                                             |         |                                                                                                                   |  |  |
|                         | Совершенствования<br>14, 15<br>Комплексный       | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                            | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                           | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 130 Дев. 120                                                                       |  |  |
|                         | Совершенствования 16<br>Совершенствования 17     | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                        | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                           | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 10<br>Дев. 8                                           |  |  |
|                         | Совершенствования 18<br><br>Совершенствования 19 | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                     | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                           | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 7 Дев. 7<br><br><b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.<br/>Мал. 16<br/>Дев. 24</b> |  |  |
|                         | Совершенствования 20<br>Совершенствования 21     | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                  | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                           | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 8<br>Дев. 7                                                                                  |  |  |

|                                   |                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |         |                                                                           |  |  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                   | Совершенствования 22<br>Совершенствования 23 | ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                       | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                                                        | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 8 Дев. 6                    |  |  |
|                                   | Комплексный 24<br>Совершенствования 25       | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                               | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                                                        | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 135<br>Дев. 125                            |  |  |
|                                   | Совершенствования 26                         | ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                   | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                                                        | Текущий | Отжимание<br>Мал. 11<br>Дев. 9                                            |  |  |
|                                   | Комплексный 27                               | ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                                                        | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9<br>Дев. 9                           |  |  |
|                                   | Совершенствования 28<br>Совершенствования 29 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                             | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием                                                                        | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b><br><b>Мал. 14</b><br><b>Дев. 22</b> |  |  |
|                                   |                                              | <b>Гимнастика 18 часов</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |         |                                                                           |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 | Изучение нового материала 30                 | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | <b>Знать:</b> Т.Б. на гимнастике.<br><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 7<br>Дев. 6                                          |  |  |

|                                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |         |                                                                           |  |  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                      | Совершенство<br>вания<br>31                                    | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | <i><b>Уметь:</b></i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий |                                                                           |  |  |
|                                      | Совершенство<br>вания<br>32                                    | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.                                                 | <i><b>Уметь:</b></i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 6<br>Дев. 4                 |  |  |
|                                      | Совершенство<br>вания<br>33                                    | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.                                         | <i><b>Уметь:</b></i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 130<br>Дев. 120                            |  |  |
|                                      | Совершенство<br>вания<br>34<br>Комплексный 35                  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.                                       | <i><b>Уметь:</b></i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 10 Дев. 8      |  |  |
|                                      | Изучение нового материала<br>36<br>Совершенство<br>вания<br>37 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.                                                                              | <i><b>Уметь:</b></i> выполнять висы, подтягивания в висе                                                   | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 7<br>Дев. 7                           |  |  |
| Висы. Строевые упражнения<br>6 часов | Совершенство<br>вания<br>38                                    | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.                                                                       | <i><b>Уметь:</b></i> выполнять висы, подтягивания в висе                                                   | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b><br><b>Мал. 16</b><br><b>Дев. 24</b> |  |  |

|                                 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                 |         |                                                              |  |  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|--|--|
|                                 | Совершенствования<br>39                          | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей                                                    | <b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе                               | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 8<br>Дев. 7                             |  |  |
|                                 | Совершенствования<br>40<br>Комбинированный<br>41 | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей                  | <b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе                               | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 8<br>Дев. 6    |  |  |
| Опорный прыжок, лазание 6 часов | Изучение нового материала<br>42                  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.                                                                                                                      | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 135<br>Дев. 125               |  |  |
|                                 | Совершенствования<br>43                          | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.                                                                                                       | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |                                                              |  |  |
|                                 | Комбинированный<br>44                            | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.                                                                                                          | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 11<br>Дев. 9 |  |  |
|                                 | Комбинированный<br>45                            | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9<br>Дев. 9              |  |  |

|                           |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                    |         |                                                               |  |  |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|--|--|
| Лыжная подготовка 21 час. | Комбинированный<br>46           | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.                                                     | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок                    | Текущий |                                                               |  |  |
|                           | Совершенствования<br>47         | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.                                                     | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок                    | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.<br/>Мал. 18<br/>Дев. 26</b> |  |  |
|                           |                                 | <b>Лыжи 21 час</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                    |         |                                                               |  |  |
|                           | Изучение нового материала<br>48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скольльзящим шагом до 1000м (медленно).                                                                                                                           | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 9<br>Дев. 8                              |  |  |
|                           | Совершенствования<br>49         | На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скольльзящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.                                                                                                                                                                   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |                                                               |  |  |
|                           | Совершенствования<br>50         | Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 10<br>Дев. 8    |  |  |



|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                    |         |                                                               |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|--|--|
| Совершенствования<br>51 | Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.                                                 | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Прыжки с места<br>Мал. 140<br>Дев.130                         |  |  |
| Совершенствования<br>52 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.                              | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |                                                               |  |  |
| Совершенствования<br>53 | На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 12<br>Дев. 10 |  |  |
| Совершенствования<br>54 | Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11<br>Дев. 11             |  |  |
| Учётный<br>55           | Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»                                                                                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |                                                               |  |  |

|                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |         |                                                              |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|--|--|
| Учётный<br>56           | Разминка на учебном круге (5-6мин).<br>Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 16 Дев. 24</b>        |  |  |
| Совершенствования<br>57 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.<br>Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.<br>Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 8<br>Дев. 7                             |  |  |
| Совершенствования<br>58 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.<br>Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.<br>Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |                                                              |  |  |
| Совершенствования<br>59 | Разминка на учебном круге (5-6мин).<br>Техника спусков и подъемов без палок.<br>Пройти средним темпом дистанцию до 1500м.<br>Игра «Кто самый быстрый?»                 | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 8<br>Дев. 6    |  |  |
| Совершенствования<br>60 | Совершенствовать скольжение на учебном круге.<br>Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.<br>Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 135<br>Дев. 125               |  |  |
| Совершенствования<br>61 | Разминка на учебном круге (5-6мин).<br>Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.<br>Игра «Кто дальше съедет с горы?»                                      | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий |                                                              |  |  |
| Совершенствования<br>62 | Разминка на учебном круге (5-6мин).<br>Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.<br>Игра «Кто дальше съедет с горы?»                                      | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 11<br>Дев. 9 |  |  |

|                                             |                                      |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                 |         |                                                                           |  |  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                             | Совершенствования<br>63              | Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.<br>Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;              | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9<br>Дев. 9                           |  |  |
|                                             | Совершенствования<br>64              | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить                                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;              | Текущий |                                                                           |  |  |
|                                             | Совершенствования<br>65              | Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.<br>Игра «Кто дальше съедет с горы?»                                                    | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;              | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b><br><b>Мал. 18</b><br><b>Дев. 26</b> |  |  |
|                                             | Совершенствования<br>66              | Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.<br>Игра «Кто дальше съедет с горы?»                                                    | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;              | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 9<br>Дев. 8                                          |  |  |
|                                             | Совершенствования<br>67              | Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.<br>Игра «Кто дальше съедет с горы?»                                                    | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;              | Текущий |                                                                           |  |  |
|                                             | Совершенствования<br>68              | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить                                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;              | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 10<br>Дев. 8                |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа | Изучение нового материала<br>69      | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.                                        | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 140<br>Дев. 130                            |  |  |
|                                             | Комплексный<br>70, 71<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.                                         | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 12 Дев. 10                |  |  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |         |                                                                           |  |  |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Комплексный<br>72, 73<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.                                                                              | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11<br>Дев. 11                         |  |  |
| Комплексный<br>74, 75<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.                                                                              | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек.</b><br><b>Мал. 20</b><br><b>Дев. 28</b> |  |  |
| Комплексный<br>76, 77<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.                                                                              | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 10<br>Дев. 9                                         |  |  |
| Комплексный<br>78                    | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                                                                  | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 12<br>Дев. 10               |  |  |
| Комплексный<br>79, 80<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                                             | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 145<br>Дев. 135                            |  |  |
| Комплексный<br>81, 82<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.                                     | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 13<br>Дев. 11             |  |  |
| Комплексный<br>83, 84<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13<br>Дев. 13                         |  |  |

|                        |                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                 |         |                                                            |  |  |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|--|--|
|                        | Комплексный<br>85                    | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26</b>      |  |  |
|                        | Комплексный<br>86                    | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.         | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 9<br>Дев. 8                           |  |  |
|                        | Комплексный<br>87, 88<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.                                | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 10<br>Дев. 8 |  |  |
|                        | Комплексный<br>89                    | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.                                   | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Прыжки с места<br>Мал. 140<br>Дев. 130                     |  |  |
|                        | Комплексный<br>90                    | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.                        | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий |                                                            |  |  |
|                        | Комплексный<br>91, 92<br>Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.                         | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | Отжимание<br>Мал. 12<br>Дев. 10                            |  |  |
|                        |                                      | <b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                 |         |                                                            |  |  |
| Ходьба и бег<br>4 часа | Комплексный<br>93, 94<br>Комплексный | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                   | <b>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</b> | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11<br>Дев. 11          |  |  |

|                |                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |         |                                                             |  |  |
|----------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|--|--|
|                | Комплексный<br>95, 96<br>Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.   | <i>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</i>                                | Текущий | Прыжки со скакалкой за 10 сек.<br>Мал. 20<br>Дев. 28        |  |  |
| Прыжки 3 часа  | Комплексный<br>97                    | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. 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; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги                              | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 10<br>Дев. 9                           |  |  |
|                | Комплексный<br>98                    | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.    | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги                              | Текущий | Приседание на одной ноге с поддержкой<br>Мал. 12<br>Дев. 10 |  |  |
|                | Комплексный<br>99                    | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги                              | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 145<br>Дев. 135              |  |  |
| Метание 3 часа | Комплексный<br>100                   | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.             | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий |                                                             |  |  |
|                | Комплексный<br>101                   | Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Отжимание<br>Мал. 13<br>Дев. 11                             |  |  |
|                | Комплексный<br>102                   | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                        | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13 Дев. 13              |  |  |

| Тема урока            | Тип и номер урока              | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                         | Требования к уровню подготовки обучающихся                                                             | Вид контроля | ДЗ                                                            | Дата проведения |      |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                       |                                |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |              |                                                               | план            | факт |
|                       |                                | <b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |              |                                                               |                 |      |
| Ходьба и бег 5 часов. | Вводный 1                      | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий      | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 24 Дев.28</b>          |                 |      |
|                       | Комплексный 2<br>Комплексный 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.                                                    | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий      | Подтягивание в висе Мал.1<br>Подтягивание из виса лежа Дев. 6 |                 |      |
|                       | Комплексный 4                  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.                                              | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий      | Приседание на одной ноге Мал. 4<br>Дев. 2                     |                 |      |
|                       | Учётный 5                      | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».                                                                                                      | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий      | Прыжки в длину с места Мал. 125<br>Дев. 115                   |                 |      |
|                       | Комплексный 6                  | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.                                                                                  | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.            | Текущий      |                                                               |                 |      |
| Прыжки 3 часа.        |                                |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |              |                                                               |                 |      |

|                          |                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |         |                                                                  |  |  |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------|--|--|
|                          | Комплексный<br>7        | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.                                                            | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.     | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 9 Дев. 7 |  |  |
|                          | Комплексный<br>8        | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.            | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.     | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 5 Дев. 5                        |  |  |
| Метание мяча 3 часа.     | Комплексный<br>9        | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.                   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 26 Дев. 30</b>            |  |  |
|                          | Комплексный<br>10       | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7       |  |  |
|                          |                         | <b>Подвижные игры 18 часов</b>                                                                                                                                              |                                                                                                 |         |                                                                  |  |  |
| Подвижные игры 18 часов. | Комплексный<br>12       | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                     | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                              | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4                           |  |  |
|                          | Совершенствования<br>13 | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                    | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                              | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 130 Дев. 120                         |  |  |



|                                                                 |                                                                                                                              |                                                                    |         |                                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Совершенствования 16                                            | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.                | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10<br>Дев. 8                                          |  |  |
| Совершенствования 17, 18<br>Комплексный                         | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.                  | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7<br>Дев. 7                                                                  |  |  |
| Совершенствования 19<br>Совершенствования 20, 21<br>Комплексный | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br><b>Мал. 28</b><br><b>Дев. 32</b><br>Подтягивание<br>Мал. 3<br>Дев. 8 |  |  |
| Совершенствования 22<br><br>Совершенствования 23                | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                             | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 8<br>Дев. 6<br><br>Прыжки в длину с места<br>Мал. 135<br>Дев. 125            |  |  |
| Совершенствования 24<br><br>Совершенствования 25                | ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                              | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11<br>Дев. 9                                                     |  |  |

|                                          |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |         |                                                                           |  |  |
|------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                          | Совершенствования 26         | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                         | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                                   | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9 Дев. 9                              |  |  |
|                                          | Совершенствования 27         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |         |                                                                           |  |  |
|                                          | Совершенствования 28         | ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                         | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                                   | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br><b>Мал. 26</b><br><b>Дев. 30</b> |  |  |
|                                          | Совершенствования 29         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |         | Подтягивание в висе<br>Мал. 2<br>Подтягивание в висе лежа<br>Дев. 7       |  |  |
|                                          |                              | <b>Гимнастика 18 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |         |                                                                           |  |  |
| Акробатика. Строевые упражнения 6 часов. | Изучение нового материала 30 | Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                                   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Текущий |                                                                           |  |  |
|                                          | Комбинированный 31           | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 6<br>Дев. 4                              |  |  |

|                                   |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |                                                  |                                                                                                                          |  |  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Висы. Строевые упражнения 6 часов | Комбинированный<br>32<br>Комбинированный 33  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.                                     | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий                                          | Прыжки в длину с места<br>Мал. 130<br>Дев. 120                                                                           |  |  |
|                                   | Совершенствования<br>34<br><br>Учётный<br>35 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий<br>Оценка техник и выполнения комбинации | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10<br>Дев. 8<br><br>Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 7 Дев. 7 |  |  |
|                                   | Комплексный<br>36                            | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.                                                                                                                                                     | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.                        | Текущий                                          |                                                                                                                          |  |  |
|                                   | Комплексный<br>37                            | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.                                                                                                 | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.                        | Текущий                                          | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br><b>Мал. 28</b><br><b>Дев. 32</b>                                                |  |  |
|                                   | Комплексный<br>38<br>Комплексный<br>39       | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.                                                                                 | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.                        | Текущий                                          | Подтягивание<br>Мал. 3<br>Дев. 8                                                                                         |  |  |

|                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                                     |                                                                                                                 |  |  |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                          | Совершенствования<br>40<br><br>Учётный<br>41         | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.   | Текущий<br>Подтягивания:<br>м.:5-3-1р.;д.:16-11-6р. | Приседание на одной ноге<br>Мал. 8<br>Дев. 6<br><br>Прыжки в длину с места Мал. 135<br>Дев. 125                 |  |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов | Изучение нового материала<br>42                      | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.                                                                                                                          | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.                                   | Текущий                                             |                                                                                                                 |  |  |
|                                                          | Совершенствования<br>43<br>Совершенствования<br>44   | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.                                   | Текущий                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 11<br>Дев. 9<br>Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9<br>Дев. 9 |  |  |
|                                                          | Совершенствования<br>45<br><br>Комбинированный<br>46 | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.                                                                             | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке.                                   | Текущий                                             | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.<br/>Мал. 30<br/>Дев. 34</b>                                                   |  |  |
|                                                          | Комбинированный<br>47                                | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.                                                                                 | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий                                             | Подтягивание<br>Мал. 4<br>Дев. 9                                                                                |  |  |
|                                                          |                                                      | <b>Лыжи 21 час</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                     |                                                                                                                 |  |  |

|                           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |         |                                                               |  |  |
|---------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|--|--|
| Лыжная подготовка 21 час. | Изучение нового материала 48 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.                                                               | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 10<br>Дев. 8                 |  |  |
|                           | Учётный 49                   | На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.                                                                                      | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 140<br>Дев. 130                |  |  |
|                           | Комбинированный 50           | На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |                                                               |  |  |
|                           | Комбинированный 51           | Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).                                                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 12<br>Дев. 10 |  |  |
|                           | Учётный 52                   | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11<br>Дев. 11             |  |  |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |         |                                                       |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|--|--|
| Комбинированный<br>53   | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».                       | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |                                                       |  |  |
| Комбинированный<br>54   | На учебном круге посмотреть правильность выполнения техники попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32</b> |  |  |
| Комбинированный<br>55   | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».                                     | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 3<br>Дев. 8                      |  |  |
| Комбинированный<br>56   | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.                                                                                                                                                                                     | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |                                                       |  |  |
| Совершенствования<br>57 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью                                                                                                                                                                            | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 8<br>Дев. 6          |  |  |

|                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |         |                                                              |  |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|--|--|
| Комбинированный<br>58   | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью                                                                                        | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 135<br>Дев. 125               |  |  |
| Совершенствования<br>59 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».                     | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |                                                              |  |  |
| Совершенствования<br>60 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 11<br>Дев. 9 |  |  |
| Совершенствования<br>61 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 9<br>Дев. 9              |  |  |
| Совершенствования<br>62 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.                             | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |                                                              |  |  |

|                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |         |                                                      |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|--|--|
| Комбинированный<br>63   | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | <b>Скакалка за 15 сек. Мал. 30</b><br><b>Дев. 34</b> |  |  |
| Совершенствования<br>64 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 4<br>Дев. 9                     |  |  |
| Комбинированный<br>65   | Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий |                                                      |  |  |
| Комбинированный<br>66   | Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 10<br>Дев. 8        |  |  |
| Совершенствования<br>67 | Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.                                         | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки с места<br>Мал. 140<br>Дев. 130               |  |  |



|                                              |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                              |  |  |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. | Контрольн<br>ый<br>68                                | Провести разминку на учебном круге с палками.<br>Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .<br>Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.                                                                  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущи<br>й |                                                                                                              |  |  |
|                                              | Комплексн<br>ый<br>69, 70<br>Совершенст<br>вования   | <b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа</b><br>Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.            | Текущи<br>й | Отжимание<br>Мал. 12<br>Дев. 10<br>Из<br>полуприседа<br>прыжок<br>вверх<br>Мал. 11 Дев.<br>11                |  |  |
|                                              | Совершенст<br>вования 71<br>Совершенст<br>вования 72 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.                                                                          | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.            | Текущи<br>й | <b>Прыжки со скакалкой за сек.</b><br><b>Мал. 32</b><br><b>Дев. 36</b>                                       |  |  |
|                                              | Совершенст<br>вования 73, 74<br>Комплексн<br>ый      | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.                                                                                 | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.            | Текущи<br>й | Подтягивани<br>е<br>Мал. 5<br>Дев. 10                                                                        |  |  |
|                                              | Совершенст<br>вования 75<br>Совершенст<br>вования 76 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.                                     | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передава</i> ть на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.            | Текущи<br>й | Приседание<br>на одной<br>ноге<br>Мал. 12<br>Дев. 10<br>Прыжки в<br>длину с<br>места<br>Мал. 145<br>Дев. 135 |  |  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                              |  |  |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Совершенствования 77                                      | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.  | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |                                                                                                              |  |  |
| Комплексный Совершенствования 78, 79 Совершенствования 80 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 13 Дев. 11<br>Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13 Дев. 13 |  |  |
| Комплексный 81 Совершенствования 82                       | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.                                    | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br><b>Мал. 30</b><br><b>Дев. 34</b>                                    |  |  |
| Совершенствования 83 Совершенствования 84                 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.                                     | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 4<br>Дев. 9                                                                             |  |  |
| Комплексный<br>Комплексный<br>Комплексный 85, 86, 87      | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на расстояние, <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросать</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 10<br>Дев. 8                                                                |  |  |

|                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |         |                                                               |  |  |
|----------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|--|--|
|                      | Комплексный<br>88<br>Комплексный<br>89 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 140<br>Дев. 130                |  |  |
|                      | Совершенствования<br>90                | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.                                                           | <i><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 12<br>Дев. 10 |  |  |
|                      | Совершенствования<br>91                | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.                                                           | <i><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11<br>Дев. 11             |  |  |
|                      | Комплексный<br>92                      | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.                                           | <i><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий |                                                               |  |  |
|                      |                                        | <b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |         |                                                               |  |  |
| Ходьба и бег 4 часа. | Комплексный<br>93                      | Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.                                              | <i><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).</i>                                        | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br>Мал. 32<br>Дев. 36   |  |  |
|                      | Комплексный<br>Комплексный<br>94, 95   | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.                                                               | <i><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).</i>                                        | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 5<br>Дев. 10                             |  |  |
|                      | Учётный<br>96                          | Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».                                                                                                                                   | <i><b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).</i>                                        | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 12<br>Дев. 10                |  |  |

|                      |                                      |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |         |                                                         |  |  |
|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|--|--|
| Прыжки 3 часа        | Комплексный<br>Комплексный<br>97, 98 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                                                  | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.                                  | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 145<br>Дев. 135          |  |  |
|                      | Комплексный<br>99                    | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                                      | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.                                  | Текущий |                                                         |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный<br>100                   | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                   | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 13 Дев. 11 |  |  |
|                      | Комплексный<br>101                   | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.                                                   | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13 Дев. 13          |  |  |
|                      | Комплексный<br>102                   | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий |                                                         |  |  |

#### 4 класс

| Тема<br>урока | Тип урока | Элементы содержания      | Требования к уровню<br>подготовки обучающихся | Вид<br>контро<br>ля | ДЗ | Дата<br>проведения |      |
|---------------|-----------|--------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|----|--------------------|------|
|               |           |                          |                                               |                     |    | план               | факт |
|               |           | Лёгкая атлетика 11 часов |                                               |                     |    |                    |      |

|                       |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                            |                                                              |  |  |
|-----------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|
| Ходьба и бег 5 часов. | Вводный<br>1                                 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущи<br>й                                                                                                | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.<br/>Мал. 30<br/>Дев.34</b> |  |  |
|                       | Комплексн<br>ый<br>2                         | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.                    | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущи<br>й                                                                                                | Подтягивание<br>Мал.2<br>Подтягивание из виса лежа<br>Дев. 8 |  |  |
|                       | Комплексн<br>ый<br>3<br>Комплексн<br>ый<br>4 | Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.                                                                                                             | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) | Текущи<br>й                                                                                                | Приседание на одной ноге<br>Мал. 5<br>Дев. 3                 |  |  |
|                       | Учётный<br>5                                 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей.                                                                                                                                                                     | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)          | 30м:<br>м.:5,0-<br>5,5-<br>6,0с.;<br>д.: 5,2-<br>5,7-<br>6,0с.;<br>60м.<br>М.:10,0<br>с.;<br>Д.:10,5с<br>. | Прыжки в длину с места<br>Мал. 130<br>Дев. 125               |  |  |
| Прыжки 3<br>часа      | Комплексн<br>ый<br>6                         | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.                                               | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться                                    | Текущи<br>й                                                                                                |                                                              |  |  |

|                                 |                       |                                                                                                                                                                          |                                                                              |                                                  |                                                                    |  |  |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                 | Комплексный<br>7      | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.                                              | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий                                          | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 15 Дев. 13 |  |  |
|                                 | Комплексный<br>8      | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.                                     | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий                                          | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 10 Дев. 8                         |  |  |
| Метание 3 часа                  | Комплексный<br>9      | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | <b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель            | Текущий                                          |                                                                    |  |  |
|                                 | Комплексный<br>10     | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.         | <b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель            | Текущий                                          | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 32 Дев. 36</b>              |  |  |
|                                 | Комплексный<br>11     | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.       | <b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель            | Метание в цель (из пяти попыток - три попадания) | Подтягивание в висе Мал. 3 Подтягивание в висе лежа Дев. 9         |  |  |
|                                 |                       | <b>Подвижные игры 18 часов</b>                                                                                                                                           |                                                                              |                                                  |                                                                    |  |  |
| <b>Подвижные игры 18 часов.</b> | Комплексный<br>12, 13 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                              | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.           | Текущий                                          | Приседание на одной ноге Мал. 7 Дев. 5                             |  |  |
|                                 | Комплексный<br>14, 15 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                        | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.           | Текущий                                          | Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 130                           |  |  |

|                                      |                                                                                                                             |                                                                                   |         |                                                                       |  |  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
| Комплексный<br>16, 17<br>Комплексный | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.         | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).<br>Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
| Комплексный<br>18, 19<br>Комплексный | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 11 Дев. 9                         |  |  |
| Комплексный<br>20, 21<br>Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.                  | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38</b>                 |  |  |
| Комплексный<br>22, 23<br>Комплексный | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.                                                      | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 4 Дев. 10                                        |  |  |
| Комплексный<br>24, 25<br>Комплексный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.                                      | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 9 Дев. 7                             |  |  |
| Комплексный<br>26, 27<br>Комплексный | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.                                     | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 140 Дев. 135                           |  |  |
| Комплексный<br>28, 29<br>Комплексный | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств..                                               | <b>Уметь:</b> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий |                                                                       |  |  |
|                                      | <b>Гимнастика 18 часов</b>                                                                                                  |                                                                                   |         |                                                                       |  |  |

|                                                                  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     |                                              |                                                               |  |  |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов | Комплексный 30                    | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.                                                                                                                        | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 17<br>Дев. 15    |  |  |
|                                                                  | Комплексный 31<br>Комплексный 32  | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»                      | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий                                      | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 12<br>Дев. 10                |  |  |
|                                                                  | Комплексный 33<br>Комплексный 34  | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий                                      | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br>Мал. 32<br>Дев. 36   |  |  |
|                                                                  | Учётный 35                        | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Подтягивание в висе Мал. 3<br>Подтягивание в висе лежа Дев. 9 |  |  |
|                                                                  | Комплексный 36, 37<br>Комплексный | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.                                                                                                                                                   | <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры.                                                               | Текущий                                      | Приседание на одной ноге Мал. 7<br>Дев. 5                     |  |  |
| Висы 6 часов                                                     | Комплексный 38,39<br>Комплексный  | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.                                                                                                                                            | <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры.                                                               | Текущий                                      | Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 130                      |  |  |



|                                            |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                      |                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| Опорный прыжок, лазание по канату 6 часов. | Комплексный 40                    | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.    | <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры.                                            | Текущий                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 16 Дев. 14 |  |  |
|                                            | Учётный 41                        | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.    | <b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе.                       | Оценка техник и выполнения висов: м.:5-3-1 д.:12-8-2 | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 9                         |  |  |
|                                            | Комплексный 42, 43<br>Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.                  | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий                                              | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 34 Дев. 38</b>              |  |  |
|                                            | Комплексный 44                    | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.                          | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий                                              | Подтягивание Мал. 4 Дев. 10                                        |  |  |
|                                            | Комплексный 45                    | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.          | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий                                              | Приседание на одной ноге Мал. 9 Дев. 7                             |  |  |
|                                            | Комплексный 46, 47<br>Учётный     | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | <b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Текущий<br>Оценка техник и лазания по канату         | Прыжки в длину с места Мал. 140 Дев. 135                           |  |  |
|                                            |                                   | <b>Лыжи 21 час</b>                                                                                                                                              |                                                                                  |                                                      |                                                                    |  |  |
|                                            |                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                  |                                                      |                                                                    |  |  |

|              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                           |  |  |
|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Лыжи 21 час. | Комплексный<br>48 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.<br>Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.<br>Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | <i><b>Уметь:</b></i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br><br>Мал. 17<br>Дев. 15         |  |  |
|              | Комплексный<br>49 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход.<br>Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.<br>Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.                                                                                                                 | <i><b>Уметь:</b></i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 12<br>Дев. 10                         |  |  |
|              | Комплексный<br>50 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы.<br>Провести игру «Не задень».                                                                                                                                                                           | <i><b>Уметь:</b></i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |                                                                           |  |  |
|              | Комплексный<br>51 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.<br>Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы.<br>Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».                                                                   | <i><b>Уметь:</b></i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br><b>Мал. 36</b><br><b>Дев. 40</b> |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   |                                                   |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|
| Учётный<br>52         | <p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p> <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).</p> <p>Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.</p> | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущи<br>й<br>Оценка<br>техник<br>и<br>тормож<br>ения<br>«плуго<br>м»                                            | Подтягивание<br><br>Мал. 5<br>Дев. 11             |  |  |
| Учётный<br>53         | <p>На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.</p> <p>Учить подъёму на склон «елочкой».</p> <p>Провести игру «Кто дальше».</p>                                                                                                                           | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущи<br>й<br>Оценка<br>техник<br>и<br>попере<br>менно<br>двух -<br>шажног<br>о хода.                            |                                                   |  |  |
| Комплексн<br>ый<br>54 | <p>Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.</p> <p>Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.</p> <p>Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.</p>                                                               | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущи<br>й                                                                                                       | Приседание на<br>одной ноге<br>Мал. 11<br>Дев. 9  |  |  |
| Учётный<br>55         | <p>Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.</p> <p>Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.</p> <p>Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей.</p>                                                                                            | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущи<br>й<br>Оцени<br>ть<br>умение<br>делать<br>поворо<br>ты<br>перест<br>упание<br>м в<br>конце<br>склона<br>. | Прыжки в<br>длину с места<br>Мал. 145<br>Дев. 140 |  |  |

|                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                             |                                                                           |  |  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Учётный<br>56     | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).<br>Оценить технику подъема елочкой.<br>Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий<br>Оценить технику подъема елочкой. |                                                                           |  |  |
| Комплексный<br>57 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.<br>На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.                | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий                                     | Отжимание<br>Мал. 18<br>Дев. 16                                           |  |  |
| Комплексный<br>58 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.<br>На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.                | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий                                     | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13<br>Дев. 11                         |  |  |
| Комплексный<br>59 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.<br>На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.                | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий                                     |                                                                           |  |  |
| Комплексный<br>60 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.<br>На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.                | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий                                     | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек.</b><br><b>Мал. 34</b><br><b>Дев. 38</b> |  |  |

|                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |         |                                                |  |  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|--|--|
| Комплексный<br>61 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.<br>Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить).                       | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подтягивание<br>Мал. 4<br>Дев. 10              |  |  |
| Комплексный<br>62 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.<br>Совершенствовать спуски и подъемы.                                           | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |                                                |  |  |
| Комплексный<br>63 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.<br>Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.                     | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 9<br>Дев. 7   |  |  |
| Комплексный<br>64 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.<br>Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 140<br>Дев. 135 |  |  |
| Комплексный<br>65 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.<br>Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.                     | <b>Уметь:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |                                                |  |  |

|                                             |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                             |  |  |
|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                             | Комплексный 66                   | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.<br>Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.                                                                                                                                                                                                                                 | <i><b>Уметь:</b></i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 17<br>Дев. 15               |  |  |
|                                             | Комплексный 67                   | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.<br>На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).<br>Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.                                                                                                                            | <i><b>Уметь:</b></i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 12 Дев. 10                              |  |  |
|                                             | Учётный 68                       | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с отдельным стартом.<br>Девочки стартуют после мальчиков.<br>Объявить результаты соревнований.<br>Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | <i><b>Уметь:</b></i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий |                                                                             |  |  |
|                                             |                                  | <b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                             |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа | Комплексный 69<br>Комплексный 70 | Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.<br>Ведение мяча на месте с высоким отскоком.<br>Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                          | <i><b>Уметь:</b></i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол                                                  | Текущий | <b>Скакалка за 15 сек. М-. 36 Д.40</b><br>Подтягивание<br>Мал. 5<br>Дев. 11 |  |  |
|                                             | Комплексный 71                   | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                  | <i><b>Уметь:</b></i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол                                                  | Текущий |                                                                             |  |  |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |         |                                                                                             |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Комплексный 72                                                                   | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.         | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 11<br>Дев. 9                                               |  |  |
| Комплексный 73<br>Комплексный 74                                                 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.           | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 145<br>Дев. 140                                              |  |  |
| Комплексный 75<br>Комплексный 76                                                 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.  | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 18 Дев. 16                                  |  |  |
| Комплексный 77<br>Комплексный 78                                                 | 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. | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13<br>Дев. 11                                           |  |  |
| Комплексный 79<br>Совершенствования 80<br>Совершенствования 81<br>Комплексный 82 | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                                | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за сек. Мал. 38 Дев. 42</b><br><br>Подтягивание<br>Мал. 6<br>Дев. 12 |  |  |
| Комплексный 83<br>Совершенствования 84                                           | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге<br>Мал. 13 Дев. 11                                                 |  |  |
| Совершенствования 85                                                             | ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.      | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Прыжки в длину с места<br>Мал. 150<br>Дев. 145                                              |  |  |

|                      |                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |         |                                                         |  |  |
|----------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|--|--|
|                      | Совершенствования 86<br>Совершенствования 87 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 19 Дев. 17 |  |  |
|                      | Комплексный 88<br>Совершенствования 89       | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                          | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 14 Дев. 12             |  |  |
|                      | Совершенствования 90                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | <b>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 36 Дев. 40</b>   |  |  |
|                      | Совершенствования 91                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Подтягивание Мал. 5 Дев. 11                             |  |  |
|                      | Совершенствования 92                         | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                                             | <b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Приседание на одной ноге Мал. 11 Дев. 9                 |  |  |
|                      |                                              | <b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |         |                                                         |  |  |
| Бег и ходьба 4 часа. | Комплексный 93                               | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.                   | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.                              | Текущий | Прыжки в длину с места Мал. 145 Дев. 140                |  |  |
|                      | Комплексный 94, 95<br>Комплексный            | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.                                                                                                        | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.                              | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 18 Дев. 16 |  |  |



|                      |                                      |                                                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                                        |                                                               |  |  |
|----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|
|                      | Учётный<br>96                        | Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.                                                                                 | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м. | 30 м:<br>м.: 5,0 - 5,5-6,0с.;<br>д.:5,2-5,7-6,0с.<br>60м:<br>М.:10,0 с.;<br>Д.:10,5с . | Из полуприседа прыжок вверх<br>Мал. 13<br>Дев. 11             |  |  |
| Прыжки 3 часа.       | Комплексный<br>97, 98<br>Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.                   | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.               | Текущий                                                                                | <b>Прыжки со скакалкой за сек.<br/>Мал. 38<br/>Дев. 42</b>    |  |  |
|                      | Комплексный<br>99                    | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                          | <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/                               | Текущий                                                                                | Подтягивание<br>Мал. 6 Дев. 12                                |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный<br>100                   | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | <b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.                                      | Текущий                                                                                | Приседание на одной ноге<br>Мал. 13 Дев. 11                   |  |  |
|                      | Комплексный<br>101                   | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.                     | <b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.                                      | Текущий                                                                                | Прыжки в длину с места<br>Мал. 150 Дев. 145                   |  |  |
|                      | Учётный<br>102                       | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.                                                    | <b>Уметь:</b> метать мяч из различных положений на дальность и в цель.                                      | Метание в цель (из пяти попыток- три попадания)                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>Мал. 19<br>Дев. 17 |  |  |

