

РЕКОМЕНДОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО

Согласовано:

Методическим объединением учителей

Педагогическим советом школы

Директор МБОУ ООШ ж.д.ст.

Протокол № ___ от «___» ___ 20___ г.

Протокол № ___ от «___» ___ 20___ г.

Мадалан

Секретарь: _____ Алимская Т.Н.

Директор: _____ Фурманова Е.К

Руководитель _____ Кушикова Л.В.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ж.д.ст. Мадалан**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физкультуре 1-4 классы

на 2016-2017 учебный год

Составитель:

Ларионова Раиса Афонасьевна

учитель физкультуры.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2012года).

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

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И Физическая культура, 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М . Просвещение, 2012 года.

В программе В.И Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части-базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

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

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

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Классы			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	2	3	4	5	6
1	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	ИТОГО	99	102	102	102

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

1.1 ЕСТЕСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ.

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

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

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

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

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.6 .Легкоатлетические упражнения.

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

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз.	5	4
Выносливость	Бег 1000 м.	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м/с.	11.0	11.5

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

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

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

Тематическое планирование 1 –класса.

Легкая атлетика (11 ч)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	коррекция	Дата проведения	
						План	факт
Легкая атлетика 11ч	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м).	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках и пятках. Бег с ускорением. Обычный бег. Бег (30м). П. игра «Вызов номеров».	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Ходьба под счет, Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30.60 м). П.игра «Гуси-лебеди».	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30,60 м).П.Игра «Гуси-лебеди».	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30м).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). Ходьба с высоким подниманием бедра. П.игра «Вызов номеров».	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П.игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Комплекс 1		

	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П.игра «Зайцы в огороде»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П.игра «Лисы и куры».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Метания малого мяча. П.игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча. П.игра «Попади в мяч». ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча на заданное расстояние. П.игра «Кто дальше бросит».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание.	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка - 11 ч	Изучение нового материала	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега (50-100). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (50-100). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередования ходьбы и бега (50-100). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	выносливости.					
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (50-100). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (50-100). Подвижная игра « Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (50-100). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 1		
Гимнастика 17 ч	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировки. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировки. Игра «Пройти бесшумно».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировки. ОРУ. Игра «Совушка».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировки. ОРУ Игра « Космонавты».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						

	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перестроение по звеньям. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты налево, направо. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись».	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты налево ,направо. Выполнение команд: «класс шагом марш», «класс стой». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты налево, направо. Выполнение команд. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись».	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство вания	Повороты налево, направо. Выполнение команд. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексн ый	Лазания по канату. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по канату.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексн ый	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания лежа на животе. Перелезание через г/коня .ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Светофор».	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексн ый						
	Комплексн ый	Подтягивания лежа на животе. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Игра «Три движения».	Уметь: перелезать через г/коня.	Текущий	Комплекс 2		
Подвижные игры 20 ч	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство вания	ОРУ. Игра «Класс смирно», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексн ый						
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вание	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие-воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Развитие Скоростно-силовых способностей. Эстафеты.					
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочки», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Подвижные игры на основе баскетбола 22 ч.	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

	Совершенствования	Бросок мяча на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бросок мяча на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бросок мяча на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть с мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Бросок мяча на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	Уметь: владеть с мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами .Игра «Перестрелка».					
Кроссовая подготовка 10 ч	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередования ходьбы, бега (50-100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (50-100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (50-100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередования ходьбы, бега (50-100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередования ходьбы, бега (50-100м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
Легкая атлетика 8 ч	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления. Бег (30м).ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						

	Комплексный	Бег с изменением направления. Бег в заданном темпе. Бег (60м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Бег в гору.	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять основные движения в метании.	Текущий	Комплекс 4		

Тематическое планирования – 2 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся.	Вид контроля	коррекция	Дата проведения	
						План	факт
Легкая атлетика 11 ч	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Игра «Пятнашки». Челночный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Обычный бег. Игра «Пустое место». Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжке.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Эстафеты .Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Прыжок вы высоту (40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке.	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2). ОРУ. Эстафеты. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2). Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Защита укрепления».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2). Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 14 ч.	Комплексный	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы, бега (50-100). Игра «Третий лишний». ОРУ. Преодоление малых препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (50-100). Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (60-90). Игра «Пустое место». ОРУ. Преодоление малых препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы, бега (60-90). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы, бега (60-90). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие выносливости.	Умение: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (60-90). Игра «Салки с вырубкой». ОРУ. Развитие выносливости. Преодоление малых мест.	Умение: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (60-90). Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбка».	Умение: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (60-90). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «День и ночь».	Умение: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы, бега (70-80). Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
Гимнастика 18 ч.	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещенные движения». Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ Игра « Фигуры.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство вания	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. ОРУ . Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания	Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексн ый						
	Изучение нового материала	Передвижение в и колонну по одному. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Змейка» Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания	Передвижение в колонну по одному. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания	Выполнение команд. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния».	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания						
	Комплексн ый						
	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазания по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания						

	Комплексный	ОРУ в движении. Лазания по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе. Игра «Кто приходит».	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Перешагивания через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. Ору в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через г/коня. Игры «Кто приходил», «Слушай сигнал».	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Совершенствования						
Подвижные игры 18 ч.	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умение: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие	Умение: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство твования	скоростно-силовых способностей.	метанием.				
	Совершенство твования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники и спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Умение: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство твования						
	Комплексн ый	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство твования						
	Совершенство твования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексн ый	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство твования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство твования						
Подвижные игры на основе баскетбола 24 ч.	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексн ый	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексн ый						

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель. ОРУ. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч среднему».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в м/б.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину» Игра в м/б.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
Кроссовая подготовка 10 ч	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (50-100). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «третий лишний». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (50-100). Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередования ходьбы, бега (50-100).	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Пятнашки».					
	Комплексный Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (50-100). Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (50-100). Эстафетный бег. Игра «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
Легкая атлетика 7 ч	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Челночный бег. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.					
	Комплексный Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Игры «Удочка», «Резиночка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат по пересеченной местности. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит?», « Пустое место».	Уметь: бегать с максимальной скоростью на результат.	Текущий	Комплекс 4		

Тематическое планирование 3-класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	коррекция	Дата проведения	
						План	факт
Легкая атлетика 11 ч	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов через препятствия. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью (60).	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Чередования бега, ходьбы (70,100) Игра «Салки». Развитие выносливости.					
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Бег (5 м). Преодоление препятствий.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Чередование бега, ходьбы (80-90). Бег на результат (30,60 м). Игра «Смена сторон».					
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Бег (6 мин). Чередования бега, ходьбы (80-90) Игры « Гуси-лебеди», «Два медведя».	Уметь: правильно выполнять движения при прыжках.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развития скоростно-силовых					

		качеств, выносливости.					
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередования бега, ходьбы (90-90). Игра «Перебежка с выручкой», «Прыгающие воробушки». Правило соревнований.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжках.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание мяча в цель с 4-5 м. Бег (8м). Преодоление препятствий.	Уметь: правильно выполнять движения в метании.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Чередования ходьбы, бега (100-70) Игры «Попади в мяч» «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.					
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Шишки, желуди, орехи» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения при метаниях.	Текущий	Комплекс 1		
		Метание м/мяча с места на заданное расстояния. Метание набивного мяча. Выполнение основных движений с различной скоростью. Игра «Кто дальше бросит?». «Попади в мяч». Развитие выносливости.					
Кроссовая подготовка 14 ч	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередования ходьбы, Бега (100-70).	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Игра «Гуси-лебеди». Выполнение основных движений. Развития выносливости.					
	Комплексный	Кросс (1 км). Игра « Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявления работающих групп мышц. Измерение роста, веса, силы.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						

	Комплексный	Бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (80-90). Игра «Два мороза».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.					
	Комплексный	Бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (90-90). Игра «Рыбаки и рыбки».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости. Преодоление препятствий.					
	Комплексный	Бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (70-100). Игра «Перебежка с выручкой».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости. Преодоление препятствий.					
	Комплексный	Бег (9 мин). Чередование ходьбы, бега (70-100). Игра «Шишки, желуди, орехи».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости. Преодоление препятствий					
	Комплексный	Бег (9мин). Чередование ходьбы, бега (70-100). Преодоление препятствий. Бег	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.					
Гимнастика 18 ч	Изучение нового материала	Выполнение команд. Перекаты и группировка. ОРУ. Игра «Что изменилась». Развитие	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный	координационных способностей.					
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг», «Чаще шаг (Реже). На первый второй расчет. Перекаты в группировки 2-3	Уметь: выполнять команды, акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный	кувырка вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа ОРУ. Игра					

		«Что изменилась». Техника безопасности. Развитие координационных способностей.					
	Совершенствования	Выполнение команд. Комбинации из разученных элементов. Перекаты и группировки 2-3 кувырка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. ОРУ. Игры «Западня», «Совушки»	Уметь: выполнять команды, акробатические элементы.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный						
	Комплексный	Выполнение команд. Перекаты и группировки с опорой руками за головой 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Игра «Западня».	Уметь: выполнять строевые команды, висы.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Построение, перестроение. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручем. Игра «Маскировка в колоннах».	Уметь: выполнять строевые команды, висы, подтягивания	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный					Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
	Совершенствования	Построение, перестроение. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами, с предметами. Игры «Космонавты». «Отгадай чей голосок». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Изучение нового материала	Построение и перестроение. Вис стоя, лежа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на	Уметь: выполнять ходьбу, передвижения.	Текущий	Комплекс 2		

		гимнастической скамейке. Игра «Западня». Передвижение по диагонали, змейкой. ОРУ. Ходьба по бревну. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.					
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Ходьба приставными шагами (1м) по бревну. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять передвижения, ходьбу.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Изучение нового материала	Передвижение. Перелезание через гимнастического коня. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, присев. Подтягивание. Игры «Резиночка», «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазания по гимнастической скамейке. Игры «Резиночка», «Аисты». Развитие координационных способностей.	Уметь: Лазать по гимнастической скамейке.	Текущий	Комплекс 2		
	Комбинированный						
	Комплексный	Передвижение по диагонали, змейкой. Лазания по гимнастической скамейке. Игры «Аисты», «Заяц безлогово», «Удочка». ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 2		

Подвижные игры 18 ч.	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логово»,» Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», « Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом. Прыжками. Метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	вования						
	Совершенствования Совершенствования	ОРУ. Игры «Попади в мяч», Кузнечики». Эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
Подвижные игры с элементами баскетбола 24 ч	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, шагом. Броски в цель (щит).ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении, шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, шагом, бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении, бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Бросок двумя руками от груди.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ Игра «Обгони мяч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении, бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры « Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведения мяча с изменение направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный						

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости, направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка 7 ч.	Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (70-100). Игра «Салки на месте». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (70-100). Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (80-90). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (80-90). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (80-90). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		

	ый	Чередование ходьбы, бега (80-90). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	темпе 10 м.				
	Учетный	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		
Легкая атлетика 10 ч	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь: выполнять движения при беге.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег тс максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».	Уметь: выполнять основные движения при беге.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат (30,60). Игра 2Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.	Уметь: выполнять основные движения при прыжках.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.					
	Комплексный	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояния.Метание мяча в цель. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь: выполнять основные движения в метании.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель.	Уметь: выполнять основные движения при метании.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание набивного мяча. ОРУ. Игры « Зайцы в огороде», « Дальние броски.					

Тематическое планирования -4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	коррекция	Дата проведения	
						План	Факт
Легкая атлетика 11 ч	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон». Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь : правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игры «Волк во рву», «Шишки,	Уметь : правильно выполнять движения в прыжкам.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						

	ый	желуди, орехи».					
	Комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность на заданное расстояния. Бросок в цель (4-5м). Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность в цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание теннисного мяча на дальность на точность на заданное расстояния. Бросок набивного мяча. Игры «Третий лишний», «Охотники и утки». «На буксире», «Наступление».	Уметь: метать из различных положений на дальность в цель.	Текущий	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 14 ч	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередования бега, ходьбы (80-100). Игра «Салки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередования бега, ходьбы (80-100).	Уметь: бегать в равномерном беге 10 м.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Игра «Заяц без логово». Развитие выносливости.					
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередования ходьбы, бега (90-90).	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Игра «День и ночь». Развитие выносливости.					
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередования ходьбы, бега (90-90).	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Игра «Караси и щуки». Развитие выносливости.					
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередования ходьбы, бега (100-80).	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Игра «На буксире». Развитие выносливости.					

	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередования ходьбы, бега (100-80). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередования ходьбы, бега (100-80). Игры «Наступление», «Паровозик». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 2		
Гимнастика 18 ч.	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, назад. Выполнение команд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж ТБ.	Уметь: выполнять команды, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось».	Уметь: выполнять команды, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. «Мост» из положение стоя. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот».	Уметь: выполнять команды, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Учетный	ОРУ. «Мост». Кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками. Вис завесом согну руки, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Быстро по местам». «Посадка картофеля».	Уметь: выполнять команды, акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом на гимнастической стенке на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы, упоры.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ с обручами. Вис прогнувшись на, гимнастической стенке, поднимание ног в висе , подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись»	Уметь: выполнять висы, упоры.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ с мячами. Вис прогнувшись на гимнастической стенке вис , подтягивание . Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Уметь: выполнять висы, упоры.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный						
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазания по канату в три приема. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати мяч быстрее», «Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: лазать по канату.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскоксо взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Учетный	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскоксо взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
Подвижные игры 18 ч	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс3		

	Комплексный	скоростно-силовых способностей.					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка». Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

	Комплексный	ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
Подвижные игры с элементами баскетбола 24 ч.	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведения мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
Кроссовая подготовка 10 ч	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега, ходьбы (80-100). Игра «Салки на марше». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4		

		выносливости.				
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега, ходьбы (80-100). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4	
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега, ходьбы (80-100). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4	
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега, ходьбы (90-90). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4	
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередования бега, ходьбы (100-80). Игра « На буксире». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4	
	Комплексный	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега, ходьбы (100-80). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4	
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь: бегать в равномерном темпе 10 м.	Текущий	Комплекс 4	
Легкая атлетика 7 ч	Комплексный	Бег на скорость (30,60). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м.	Текущий	Комплекс 4	
	Комплексный	Бег на скорость (30,60). Встречная эстафета. Бег с препятствиями. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий	Комплекс 4	
	Учетный	Бег на результат (30,60 м). Круговая ,	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Комплекс 4	

		встречная эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	скоростью.				
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игры «Волк во рву», «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						

