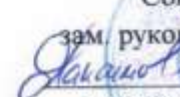


МКУ «Управление образования Нюрбинского района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нюрбинская средняя общеобразовательная школа №1 имени Степана Васильева»
(с углубленным изучением отдельных предметов)

Рассмотрено: руководитель МО  /Максимова Е.И./ Протокол МО № 1 от «28» августа 2016 г.	Согласовано: зам. руководителя по СОР  /Максимов А.В./ от «30» августа 2016 г.	Утверждено: Руководитель ОО  /Васильева В.Р./ Приказ № 1-456/7 от «31» августа 2016 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

начального общего образования, 4 «в»
уровень общего образования, класс

102 часа

Программу составил (а):

Петров А.Н.

ФИО педагогического работника

высшая

квалификационная категория

Нюрба, 2016 год

Календарно — тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега. Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.	Ходьба и бег Учить: Правильно выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках. Бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Техника бега: старт, бег по дистанции, финиширование.	4ч	1	Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета» Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 1		
			2	Комплексный. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 1		
			3	Комплексный. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Текущий Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 1		
			4	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. Бег - 30м	М 5.0-5.5-6.0 Д.5.2-5.7-6.0 60м.:м-10.0, д-10.5	комплекс 1		
	Прыжки Учить: правильно выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов; прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, приземляться в яму на две ноги	4 ч	5	Комплексный. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		комплекс 1		
			6	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		комплекс 1		
			7	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		комплекс 1		

		8	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		комплекс 1		
Метание Учить: разбег, бросок, торможение после броска, бросок в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	4ч	9	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		комплекс 1		
		10	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		комплекс 1		
		11	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель. из 5 попыток 3 попадания зачет.		комплекс 1		
		12	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		комплекс 1		

Подвижные игры Создать условия для развития у младших школьников: физических качеств, совершенствование умения и навыков, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, укрепление здоровья.	Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания.	18 ч	13	Комплексный. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			14	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			15	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			16	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		комплекс 2		

			скоростно -силовых способностей	метаниями				
		17	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
		18	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
		19	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
		20	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
		21	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
		22	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		
		23	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		
		24	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		
		25	Комплексный. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		
		26	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		
		27	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Волк во	Уметь играть в подвижные		комплекс 2		

				рву» Эстафета веревочка под ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	игры с бегом, прыжками, метаниями.				
			28	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		
			29	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		
			30	Комплексный. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		комплекс 2		

Гимнастика с элементами акробатики. 1.Создать условия для формирования навыков коллективных действий в строю. 2. Воспитание дисциплины и организованности. 3.Формировании правильной осанки.	Акробатика Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6 ч	31	Комплексный. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		комплекс 3		
			32	Комплексный. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей Игра « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		комплекс 3		
			33	Комплексный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		комплекс 3		
			34	Комплексный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		комплекс 3		
			35	Комплексный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: « Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнить комбинацию из		комплекс 3		

				разученных элементов				
		36	Учетный. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра: «Что изменилось»	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. Выполнить комбинацию из разученных элементов		комплекс 3		
Висы	6 ч	37	Комплексный. ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры		комплекс 3		
		38	Комплексный. ОРУ с предметами.. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры		комплекс 3		
		39	Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры		комплекс 3		
		40	Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры. Оценка техники выполнения висов.		комплекс 3		
		41	Комплексный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе.		комплекс 3		
		42	Учетный. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры Подтягивание в висе. Подтягивание: м. 5-3-1 д. 12-8-2		комплекс 3		
Опорный прыжок, лазание по канату	6ч	43	Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		комплекс 3		
		44	Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по	Уметь лазать по		комплекс 3		

				канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок				
			45	Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		комплекс 3		
			46	Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		комплекс 3		
			47	Комплексный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		комплекс 3		
			48	Учетный. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч» Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок. Оценка техники лазанья по канату		комплекс 3		

Лыжная подготовка Учить: создать условия для максимальной занятости учащихся в течении всего урока. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы. Создать условия для овладения учащимися навыков передвижения на лыжах.	Строевые упражнения. Учить: правилам обращения с лыжным инвентарем; строевым приемам с лыжами в руках и на лыжах.	6 ч	49	Вводный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1		
			50	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1		
			51	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1		
			52	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с	Текущий. Уметь выполнять		комплекс 1		

			лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	строевые упражнения с лыжами и на лыжах.				
		53	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1		
		54	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1		
Лыжные ходы Учить: передвигаться попеременным двухшажным ходом Подъемы Учить : подъему «лесенкой», подъем «елочкой». Торможение. Учить: торможению «плугом», торможению «упором» Спуски. Учить: спуску в высокой стойке, спуску в низкой стойке.	10 ч	55	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).		комплекс 1		
		56	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).		комплекс 1		
		57	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).		комплекс 1		
		58	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).		комплекс 1		
		59	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.		комплекс 1		
		60	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом		комплекс 1		
		61	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый	Уметь передвигаться попеременным двухшажным		комплекс 1		

				лыжник». Развитие скоростных способностей.	ходом				
			62	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.		комплекс 1		
			63	Комплексный. . Строевые упражнения Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем на склон «лесенкой». Прохождение ворот в низкой стойке. Развитие координационных способностей.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».		комплекс 1		
			64	Обучение нового материала. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем «елочкой». Эстафеты. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2,5 км. Уметь подниматься на склон «елочкой».		комплекс 1		
			65	Совершенствование. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. Подъем «елочкой». Эстафеты. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2,5 км. Уметь подниматься на склон «елочкой».		комплекс 1		
			66	Изучение нового материала. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2000м. прохождение ворот. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении подъема.	Текущий. Уметь переносить вес тела на одну лыжу, другую резко отводить в сторону т.е. ставить на внутреннее ребро.		комплекс 1		
			67	Комплексный. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2000м. прохождение ворот. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении подъема.	Текущий. Уметь переносить вес тела на одну лыжу, другую резко отводить в сторону т.е. ставить на внутреннее ребро.		комплекс 1		
			68	Изучение нового материала. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2500м. спуск в высокой и основной стойке. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подъемы.	Текущий. Торможение «плугом» осуществлять равномерно двумя лыжами, ставя их на внутреннее ребро.		комплекс 1		
			69	Комплексный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2500м. спуск в высокой и основной стойке. Торможение «упором». Поворот переступанием в движении. Подъемы.	Текущий. Торможение «плугом» осуществлять равномерно двумя лыжами, ставя их на внутреннее ребро. Прохождение дистанции 2,5 км.		комплекс 1		

Подвижные игры на основе баскетбола Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-	Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча,	24 ч	70	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в		комплекс 3		
--	--	-------------	----	---	--	--	------------	--	--

баскетбол, развивать выносливость, ловкость, координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.	броски в цель				мини-баскетбол.				
		71	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3			
		72	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3			
		73	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3			
		74	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3			
		75	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3			
		76	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3			
		77	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в	Уметь владеть мячом:		комплекс 3			

			кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.				
		78	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3		
		79	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3		
		80	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3		
		81	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3		
		82	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3		
		83	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в		комплекс 3		

				мини-баскетбол.				
84	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		Комплекс 3				
85	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		Комплекс 3				
86	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		Комплекс 3				
87	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3				
88	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3				
89	Комплексный. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3				
90	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в	Уметь владеть мячом:		комплекс 3				

				квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол				
			91	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
			92	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
			93	Совершенствования. ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		

Легкая атлетика Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной	Ходьба и бег	2 ч	94	Комплексный. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Текущее. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 4		
			95	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.. Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м. Бег-30м:	М 5.0-5.5-6.0 Д.5.2-5.7-6.0 Бег-60 м м 10.0: д 10.5	комплекс 4		
	Прыжки	3 ч	96	Комплексный. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		комплекс 4		
			97	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь		комплекс 4		

местности.					правильно приземляться				
			98	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять движения в прыжках. Уметь правильно приземляться		комплекс 4		
	Метание	3ч	99	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		комплекс 4		
			100	Комплексный. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		комплекс 4		
			101	Комплексный. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Метание в цель(из 5 попыток 3 попасть)		комплекс 4		
	Бег по пересеченной местности	1 ч	102	Учетный. Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин. Уметь чередовать ходьбу с бегом. Без учета времени.		комплекс 4		