

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат № 9»

Согласовано
на заседании МСШ
Протокол №1
«27» августа 2020 г.

Рассмотрено на заседании
педсовета
Протокол №1
«27» августа 2020 г.

«Утверждено»
директор
школы-интернат №9
Приказ № 82 от «31» августа 2020 г.
Т.В. Кудря



Рабочая программа
Физическая культура
1-4 класс

Автор:
Учитель физической культуры
Казарин М.Д.

Г. Верхняя Салда

2020 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов.

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования приказ № 343 от 6.10.2009 г.;
- Примерной программы начального общего образования;
- Государственной Программы Доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного курса

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Уровень физической подготовленности учащихся по классам

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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

3 класс

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

4 класс

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

2. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа

соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». В программу введен новый раздел Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических

упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с

продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В рабочую программу начальной школы включено сдача норм комплекса ГТО осенью – весной.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	7	8
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий		
	Изучение нового материала	Сдача норм комплекса ГТО в беге на 30 метров. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м</i>). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Дз по	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м, 60 м</i>). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>)	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм комплекса ГТО в беге на 60 метров. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (<i>60 м</i>). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Дз по	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Текущий		
Прыжки (3ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий		

	Комбинированный	Сдача норм комплекса ГТО в прыжках в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Дз по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм комплекса ГТО в метание мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
Лыжная подготовка (20 ч)						

Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения	Вводный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Знать:</i> правила Твб. <i>Уметь:</i> правильно выполнять повороты на месте.	Текущий		
	Изучение нового материала	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно передвигаться в шеренге и в колонне.	Текущий		
	Комплексный	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> передвигаться ступающим шагом <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

	Изучение нового материала	Сдача норм комплекса ГТО прохождение дистанции 1000 метров. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». Дз по	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах на подъеме.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий		
	Комплексный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

	Комплексный	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Подводящие упражнения на месте: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах при подъеме.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске.	Текущий		
	Комплексный	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит?» Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий		
	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах при спуске и подъеме.	Текущий		
	Зачетный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий		
Гимнастика (16 ч)						
Акробатика. Строевые упражнения (5 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		

	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО в подтягивании на высокой и низкой перекладине. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Дз по	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации			
Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые В стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств				
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		

	Совершенство- ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Совершенство- ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
	Совершенство- ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			

	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
Подвижные игры (19 ч)						
Подвижные игры (19 ч)	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствование					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		

	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенство вания					
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенство вания					
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)						
Подвижные игры (22 ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
	Совершенствов ания					
	Совершенствов ания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствов ания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
	Совершенствов ания					
	Совершенствов ания	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствов ания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля,</i>	Текущий		
	Совершенствов ания					

ания	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол			
Совершенствов ания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий		
Комплексный	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол			
Совершенствов ания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий		
Совершенствов ания	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
Совершенствов ания	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий		
Комплексный	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.			
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». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Текущий		
	Комплексный	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств				
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО в беге на 500 метров. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий		

Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО в метании мяча ¹ Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий		
	Комплексный					

2 к л а с с

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контрол	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО на 30 метров. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий		

	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО на 60 метров . Прыжок с высоты (<i>до 40 см</i>). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>2 х 2 м</i>) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО в метании мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>2 х 2 м</i>) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (<i>2 х 2 м</i>) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
Гимнастика (18 ч)						
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий		

	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствования	Сдача норм комплекса ГТО в подтягивании. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Совершенствования	Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Комплексный					
Опорный прыжок, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
Подвижные игры (18 ч)						
Подвижные игры (18ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		

	Совершенствования	силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		

	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

Лыжная подготовка (21 ч)

Техника лыжных ходов	Вводный урок	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать: Т/б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении. Уметь: правильно выполнять технику передвижений	Текущий		
	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Обучение Корректировка действий.	Текущий		

Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Обучение Корректировка действий.	Текущий		
Комбинированный	Сдача норм комплекса ГТО на дистанцию 1 км. Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Совершенствования	Передвижение скользящим шагом без палок- 30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Изучение нового материала	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

Совершенствования	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Зачетный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Контр.норматив		
Изучение нового материала	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой» Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

Комбинированный	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Изучение нового материала	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок) Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Комбинированный	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		
Зачетный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Оценка техники		
Комбинированный	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий		

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение	Уметь: владеть мячом (держат, пере-	Текущий		

Комплексный	на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>давать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр			
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий		
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача				

	Комплексный	мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	играть в мини-баскетбол			
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
Легкая атлетика (10 ч)						
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО в прыжках в длину с места. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Дз по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		

	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий		
Метание мяча(3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий		

3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО на 30 метров. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Учетный	Сдача норм комплекса ГТО на 60 метров. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		

Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО метания мяча. Метание малого мяча с места на	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами;	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий		
Лыжная подготовка (21 ч)						
1	2	3	4	5	6	7

Лыжный спорт (21 ч)	Вводное занятие	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. Дз по совершенствованию и закреплению	<i>Знать:</i> правила Т\б, <i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО на дистанцию 2 км. Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		

	Комплексный	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами	Текущий		
	Зачетный	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами	Без учета времени		
	Комплексный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	Текущий		
	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий		

Акробатика строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комбинированный	Сдача норм комплекса ГТО в подтягивание. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Дз по	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комбинированный					
	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Учетный			Оценка техники выполнения комбинации		

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий		
	Учетный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Подтягивания: м.: 5-3-1р.; д.: 16-11-6 р.		

Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий		
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	Уметь: лазать по гимнастической стенке	Текущий		
	Комбинированный					
	Комплексный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
Подвижные игры (18 ч)						
Подвижные игры (18ч)	Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Комплексный					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)						
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цел). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный					
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

	Комплексный	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>броски</i>) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол			
	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		

Легкая атлетика (10ч.)

Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с	Текущий		

	Комплексный	скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	максимальной скоростью (60 м)			
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий		

	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий		
--	-------------	---	---	---------	--	--

4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контрол	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3		5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО на 30 метров. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с д.: 5,2-5,7-6,0 с.; 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.		

Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (6 ч)	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО в подтягивании. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Висы (6 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий		
	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры	Текущий		
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2		
Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Ифа «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

	Учетный	взмахом рук. Игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники лазания по канату		
Подвижные игры (18 ч)						
Подвижные игры (18ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в	Уметь: осуществлять индивидуальные и	Текущий		

	Комплексный	цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	групповые действия в подвижных играх			
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
	Комплексный	развитию физических качеств				
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий		
	Комплексный					

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжный спорт (21 ч)	Изучение нового материала	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Дз по совершенствованию и	Знать: правила поведения на лыжах, Т\б. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками.	Текущий		
	Комплексный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.	Текущий		
	Комплексный	Ступающий шаг: Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		

	Комплексный	Сдача норм комплекса ГТО на дистанцию 2км. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Дз по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Учетный	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Оценка техники выполнения		
	Комплексный	Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		

	Комплексный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Комплексный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
	Учетный	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Выполнение норматива на время		

	Комплексный	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий		
Подвижные игры на основе 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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол баскетбол	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)				
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Текущий		

	Комплексный	рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Комплексный					
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					
	Комплексный	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
Легкая атлетика (10 ч)						
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
	Комплексный					

	Учетный	Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток — три попа-		

ПЛАВАНИЕ

№	Темы	Кол-во часов
1	Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий в бассейне	1
2	Сухое плавание с движением руками и ногами	1
3	Плавание способом кроль на груди	1
4	Плавание способом кроль на спине	1
5	Плавание способом дельфин	2
6	Плавание способом дельфин с дыханием	1
7	Плавание способом дельфин с руками и ногами	2
8	Плавание способом дельфин в ластах	1
9	Плавание способом дельфин в ластах	1
10	Плавание кролем на груди	1
11	Плавание кролем на спине	1
12	Плавание на груди брассом	1
13	Поворот и старт с тумбочки	1
14	Подвижные игры на воде	1
	ИТОГ	16

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	ФГОС НОО	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
1.2.	Примерная основная образовательная программа	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
1.3.	Авторские учебные программы НОО по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.4.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.5.	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
1.6.	Учебник по физической культуре	К	имеется	По плану	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.7.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	имеется	2021	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.8.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	имеется	2021	В составе библиотечного фонда
1.9.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	имеется	2021	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	имеется		ЦОР
2.2.	Плакаты методические	Д	имеется	2021	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д	имеется	1 раз в 4 года	Обновляемый электронный ресурс
2.4.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
2.5.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	имеется		
2.6.	Аудиозаписи	Д	имеется		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
3.1.	Телевизор с универсальной подставкой	Д	имеется		Телевизор не менее 72 см по диагонали Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
3.2.	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	имеется		
3.3.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	имеется		Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
3.4.	Радиомикрофон	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение: актовый зал)
3.5.	Мегафон	Д		2021	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
3.6.	Мультимедийный компьютер	Д	имеется		Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
3.7.	Принтер лазерный	Д		2020	
3.8.	Сканер	Д		2020	Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение: секретарская)
3.9.	Копировальный аппарат	Д		2020	
3.10.	Цифровая видеокамера	Д	имеется	2020	Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
3.11.	Цифровая фотокамера	Д	имеется	2020	
3.12.	Мультимедиапроектор	Д	имеется	2020	
3.13.	Интерактивная доска	Д		2020	
3.14.	Электронный тир	Д		2020	
4.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
4.1.	Стенка гимнастическая	Г	имеется		
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	имеется	2022	
4.3.	Бревно гимнастическое высокое	Г	имеется	2021	
4.4.	Козел гимнастический	Г	имеется		
4.5.	Конь гимнастический	Г	имеется		
4.6.	Перекладина гимнастическая	Г	имеется	2021	
4.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	имеется	2021	
4.8.	Брусья гимнастические, параллельные	Г	имеется	2021	
4.9.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Г		2021	
4.10.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	имеется		
4.11.	Мост гимнастический подкидной	Г	имеется	2021	
4.12.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	имеется		
4.13.	Скамейка гимнастическая мягкая	Г		2021	
4.14.	Комплект навесного оборудования	Г	имеется	2021	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.15.	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	имеется	2022	Отсутствует тренажерный зал
4.16.	Скамья атлетическая, вертикальная	Г	имеется	2020	
4.17.	Скамья атлетическая, наклонная	Г	имеется	2020	
4.18.	Стойка для штанги	Д	имеется		
4.19.	Штанги тренировочные	Г	имеется		
4.20.	Гантели наборные	Г	имеется		
4.21.	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	имеется	2021	
4.22.	Коврик гимнастический	К	имеется	2020	
4.23.	Станок хореографический	Г	имеется	2021	
4.24.	Акробатическая дорожка	Г	имеется	2021	
4.25.	Маты гимнастические	Г	имеется		
4.26.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г		2020	
4.27.	Мяч малый (теннисный)	К	имеется		
4.28.	Скакалка гимнастическая	К	имеется	2021	
4.29.	Мяч малый (мягкий)	К	имеется		
4.30.	Палка гимнастическая	К	имеется		
4.31.	Обруч гимнастический	К	имеется	2021	
4.32.	Коврики массажные	Г		2022	
4.33.	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д		2022	
4.34.	Пылесос	Д	имеется		Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.35.	Сетка для переноса малых мячей	Д	имеется	2022	
	Легкая атлетика				
4.36.	Планка для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.37.	Стойки для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.38.	Флажки разметочные на опоре	Г	имеется	2022	
4.39.	Лента финишная	Д	имеется	2022	
4.40.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	имеется	2022	
4.41.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	имеется	2020	Имеется 3 м,5 метровые

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.42.	Номера нагрудные	Г	имеется		
	Лыжи				
4.43.	Лыжный комплекты	К	имеется	2023	Обновить и дополнить
	Спортивные игры				
4.44.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	имеется		
4.45.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	имеется		
4.46.	Мячи баскетбольные	Г	имеется	2022	
4.47.	Сетка для переноса и хранения б/ мячей	Д	имеется	2022	
4.48.	Жилетки игровые с номерами	Г	имеется		
4.49.	Стойки волейбольные универсальные	Д	имеется		
4.50.	Сетка волейбольная	Д	имеется		
4.51.	Мячи волейбольные	К/Г	имеется	2023	
4.52.	Сетка для переноски и хранения в/мячей	Д	имеется	2021	
4.53.	Табло электронное	Д	имеется		
4.54.	Жилетки игровые с номерами	Г	имеется		
4.55.	Ворота для мини-футбола	Д		2022	
4.56.	Сетка для ворот мини-футбола	Д		2022	
4.57.	Мячи футбольные	Г	имеется	2022	
4.58.	Номера нагрудные	Г	имеется		
4.59.	Компрессор для накачивания мячей	Д	имеется		
	Туризм				
4.60.	Палатки туристские (двух местные)	Г	имеется	2023	
4.61.	Рюкзаки туристские	Г		2023	
4.62.	Комплект туристский бивуачный	Д		2023	
	Измерительные приборы				
4.63.	Пульсометр	Г		2022	
4.64.	Шагомер электронный	Г		2022	
4.65.	Комплект динамометров ручных	Д		2022	
4.66.	Динамометр становой	Д		2022	

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.67.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г		2021	
4.68.	Тонометр автоматический	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (мед.кабинет)
4.69.	Весы медицинские с ростомером	Д	имеется		
	Средства до врачебной помощи				
4.70.	Аптечка медицинская	Д	имеется	ежегодно	
	Дополнительный инвентарь				
4.71.	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (каб.№ 107)
4.72.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
4.73.	Спортивный зал игровой		имеется		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
4.74.	Спортивный зал гимнастический		имеется		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
4.75.	Зоны рекреации		имеется		Для проведения динамических пауз (перемен)
4.76.	Кабинет учителя		имеется		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.77.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		имеется		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
4.78.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
4.79.	Легкоатлетическая дорожка	Д	имеется		
4.80.	Сектор для прыжков в длину	Д	имеется		
4.81.	Сектор для прыжков в высоту	Д	имеется		
4.82.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	имеется		
4.83.	Площадка игровая баскетбольная	Д	имеется		
4.84.	Площадка игровая волейбольная	Д	имеется		

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
4.85.	Гимнастический городок	Д	имеется		
4.86.	Полоса препятствий	Д	имеется		
4.87.	Лыжная трасса	Д	имеется		Прокладывается ежегодно на прилегающей территории , включающей небольшие отлогие склоны

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Кудря Татьяна Вениаминовна

Действителен с 18.08.2021 по 18.08.2022