**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс (2012 – 2013 учебный год) по ФГОС 2- го поколения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Кол-во часов | №  уро-ка | Тип урока | Задачи урока | Характеристика деятельности учащихся, виды учебной деятельности | Планируемые результаты освоения материала | Вид контроля,измерители | | Д/з | Дата пров-я | |
| план | факт |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика** | 8 | 1 | Вводный | 1.Ознакомить с техникой безопасности на уроках физкультуры, рассказать о значении физических упражнений для физ. развития детей.  2. Разучить построение в колонну по 1, ходьбу обычным шагом с переходом на бег.  3. Способствовать развитию ловкости.  4. Содействовать воспитанию коллектива. | Инструктаж по ТБ. Беседа о значении занятий физ. упражнениями. Ходьба обычным шагом с переходом на бег. Игра «Кто быстрее?». Игры-эстафеты с бегом. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 2 | Изучение нового материала | 1. Разучить построение в шеренгу, повороты направо, налево, повторить игры с бегом на скорость «К своим флажкам».  2. Способствовать развитию ловкости.  3. Содействовать воспитанию коллектива. | Построение в колонну по1, в шеренгу, повороты на месте. Игры с бегом на скорость | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 3 | Изучение нового материала | 1. Разучить построение в круг и размыкание приставным шагом, комплекс ОРУ в кругу, повторить игры с бегом.  2. Способствовать развитию ловкости.  3. Содействовать воспитанию коллектива. | Построение в колонну по1, в шеренгу, ходьба с переходом на бег. Построение в круг. Игры «Пятнашки», «Кто быстрее?» | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 4 | Изучение нового материала | 1. Учить преодолению препятствий бегом и прыжками, повторить игры с бегом на короткие дистанции.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию коллективных действий. | Бег и прыжки через полосу препятствий. Игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки». Эстафеты с бегом на скорость на отрезках 15-20м. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 5 | Комплексный | 1. Повторить преодоление препятствий прыжком в длину с места, разучить игру с элементами метания в цель.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию  чувства товарищества. | Преодоление полосы препятствий из набивных мячей прыжками. Игра «Метко в цель». Игры с бегом и прыжками «Через кочки и пенечки», «Кто быстрее?», «Пятнашки». | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, в метании. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
|  |  | 6 | Комплексный | 1. Повторить метание в цель и прыжки через препятствие способом «с двух на две».  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3.Воспитывать силу воли. | Игры «Зайцы в огороде», «Лиса и куры». Игры сметанием «Метко в цель», «Кто дальше бросит?». Игра «Через кочки и пенечки» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, в метании. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 7 | Комплексный | 1. Закрепить метание в цель, проверить навыки в прыжках в длину с места и в беге с преодолением препятствий.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Прыжок в длину с места на результат «Кто дальше прыгнет?». Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит?» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках, метании. | Тестирование Зачет | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 8 | Комплексный | 1.Проверить навыки в метании в цель и в беге на скорость.  2. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Бег на скорость 30м – тестирование. Метание в цель на результат. Игры с бегом и прыжками «Пятнашки», «Зайцы в огороде». | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, метании. | Зачет | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | 10 | 9 | Изучение нового материала | 1. Разучить стойку баскетболиста и способы передвижения по прямой. Разучить комплекс ОРУ с мячом.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе. | Стойка игрока. Передвижение по прямой. Бег с ускорениями. | Владеть приемами передвижения. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 10 | Изучение нового материала | 1. Разучить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, повторить способы передвижения игрока.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию взаимодействия игроков. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Пятнашки с освобождением» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
|  | 11 | Комплексный | 1. Повторить ловлю и передачу двумя от груди, разучить ведение мяча на месте, закрепить перемещения игрока.  2. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию взаимодействия с мячом. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Челночный бег. Игра «Пятнашки» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 12 | Комплексный | 1. Разучить ведение мяча шагом и бегом, повторить передачу и ловлю мяча двумя руками от груди, проверить навыки перемещения с изменением направления и скорости.  2. Способствовать развитию ловкости и скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой. Челночный бег. Игра «Пятнашки | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
|  | 13 | Совершенствование ЗУН | 1. Продолжить разучивание ведение мяча в шаге и бегом, закрепить ведение мяча на месте и передачу и ловлю двумя от груди.  2. Способствовать развитию ловкости и скоростных качеств.  3. Содействовать воспитанию коллективных взаимодействий. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой. Игра «Рыбаки и рыбки» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование ЗУН | 1. Повторить ведение мяча правой и левой рукой, совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.  2. Способствовать развитию ловкости и скоростных качеств.  3. Содействовать воспитанию чувства товарищества. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча шагом и бегом правой, левой рукой. Эстафеты с ведением мяча. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 15 | Совершенствование ЗУН | 1. Проверить навыки передачи и ловли мяча двумя руками от груди, закрепить ведение мяча провой, левой рукой.  2. Способствовать развитию ловкости и точности движений.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Передача мяча в парах – на оценку. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с ведением мяча. Челночный бег. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование ЗУН | 1. Проверить навыки ведения мяча на месте, совершенствовать ведение мяча шагом и бегом.  2. Способствовать развитию ловкости и быстроты.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Ведение мяча на месте –на оценку. Игры-эстафеты с ведением и передачей мяча двумя от груди.  И. «Воробьи – вороны» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
|  | 17 | Совершенствование ЗУН | 1. Проверить навыки ведения мяча шагом и бегом правой, левой рукой.  2. Способствовать развитию координационных и скоростных качеств.  3. Содействовать воспитанию коллектива. | Ведение мяча в медленном и быстром темпе поочередно правой и левой рукой – оценить. И. с ведением и передачей мяча «Кто быстрее?» | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
| 18 | Совершенствование ЗУН | 1. Совершенствовать технику передвижения, проверить в челночном беге 3х10 м.  2. Способствовать развитию ловкости, координации и быстроты движений.  3. Содействовать воспитанию ответственности. | Игры-эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой. Упражнения в жонглировании. Бег 3х10м на скорость – тестирование. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. | Тестирование | | Комп  лекес упр. № 1 |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика** | 14 | 19 | Изучение нового материала | 1. Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики.  2. Разучить группировку и перекаты в группировке, лазание по гимнастической стенке и скамейке.  3. Способствовать развитию координационных качеств.  3. Содействовать воспитанию чувства коллективизма. | Группировка, перекаты в группировке. Лазание по г/стенке, г/скамейке. Эстафеты с лазанием. | Уметь выполнять стр. команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 20 | Изучение нового материала | 1. Разучить кувырок вперёд, повторить перекаты в группировке и упражнения в равновесии.  2. Способствовать развитию координационных качеств.  3. Содействовать сплочению коллектива. | Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед Эстафеты с лазанием | Уметь выполнять стр. команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 21 | Комплексный | 1. Разучить стойку на лопатках, повторить кувырок вперёд и перекаты в группировке, упражнения в равновесии.  2. Способствовать развитию координационных качеств.  3. Содействовать сплочению коллектива. | Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по г/скамейке. И. на внимание «Так и так». | Уметь выполнять стр. команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 22 | Учетный | 1. Разучить лазание по канату, повторить стойку на лопатках и кувырок вперёд, проверить навыки в лазании по гимнастической стенке.  2. Способствовать развитию координационных качеств.  3. Содействовать воспитанию чувства взаимопомощи. | Лазание по канату. Стойка на лопатках с поддержкой. Кувырок вперед. Эстафеты с лазанием по г/стенке – оценить. И. «Кто быстрее?» | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, лазать по канату, г/стенке. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 23 | Совершенствование ЗУН | 1.Повторить лазание по канату, закрепить кувырок вперёд и стойку на лопатках, разучить кувырок назад.  2. Способствовать развитию координационных качеств.  3. Содействовать взаимопомощи. | Лазание по канату. Стойка на лопатках с поддержкой. Кувырок вперед. Кувырок назад. И. «Гимнасты» | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, лазать по канату, г/стенке. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 24 | Комплексный | 1. Разучить «мост» лёжа на спине, повторить кувырок назад и стойку на лопатках, оценить кувырок вперёд.  2. Способствовать развитию гибкости и ловкости.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Лазание по канату. Стойка на лопатках с поддержкой. Кувырок вперед – оценить «Мост» с поддержкой. И. «Гимнасты». | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, лазать по канату, г/стенке. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 25 | Комплексный | 1. Разучить упражнение в висах и упор на скамейке, повторить «мост» лёжа на спине, совершенствовать лазание по канату.  2. Способствовать развитию силовых качеств и гибкости.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Лазание по канату. Стойка на лопатках с поддержкой. Кувырок вперед. Упражнения в висах. Упоры на скамейке | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, висы, лазать по канату, г/стенке. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 26 | Комплексный | 1. Разучить подтягивание в висе, совершенствовать ранее изученные элементы акробатики.  2. Способствовать развитию силовых качеств и гибкости.  3. Содействовать воспитанию дружбы. | Висы на г/стенке и на перекладине, подтягивание в висе. Лазание по канату – оценить. | Уметь выполнять акробатические элементы, висы, лазать по канату, г/стенке. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 27 | Совершенствование ЗУН | 1. Повторить подтягивание в висе, совершенствовать «мост», оценить кувырок назад.  2. Способствовать развитию гибкости и силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи. | Висы на г/стенке и на перекладине, подтягивание в висе. Кувырок назад – оценить. И. «Попрыгунчики-воробушки» | Уметь выполнять акробатические элементы, висы, подтягивание в висе, лазать по канату, г/стенке. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 28 | Совершенствование ЗУН | 1. Закрепить навыки в подтягивании в висе и сгибании-разгибании рук в упоре, совершенствовать «мост» лёжа.  2. Способствовать развитию силовых качеств и гибкости.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Висы на г/стенке и на перекладине, подтягивание в висе. «Мост» лежа. И. «У медведя во бору» | Уметь выполнять акробатические элементы, висы, лазать по канату, г/стенке. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 29 | Совершенствование ЗУН | 1. Разучить комбинацию из трёх упражнений на бревне, совершенствовать висы и упоры, оценить «мост».  2. Способствовать развитию силовых качеств и гибкости.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | «Мост» лежа на оценку. И.с лазанием по г/стенке. И. «Гимнасты». Упражнения на бревне. Висы и упоры. | Уметь выполнять акробатические элементы, висы, лазать по канату, г/стенке. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 30 | Совершенствование ЗУН | 1. Повторить упражнение на бревне, проверить навыки в подтягивании в висе, совершенствовать стойку на лопатках и «мост».  2. Способствовать развитию силовых качеств и гибкости.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Упражнения на бревне. Стойка на лопатках. И. «У медведя во бору» Подтягивание - оценить | Уметь выполнять акробатические элементы, висы, лазать по канату, г/стенке. | Зачет | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 31 | Совершенствование ЗУН | 1.Проверить навыки выполнения упражнений в висе – поднимание ног до угла 90 и подтягивании, совершенствовать стойку на лопатках и «мост».  2. Способствовать развитию гибкости и силы.  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки. | Угол в висе – оценить. Акробатика – «мост» и стойка на лопатках. И. «Воробьи и вороны». | Уметь выполнять висы, подтягивания в висе | Зачет | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| 32 | Совершенствование ЗУН | 1. Проверить выполнение упражнения на низком гимнастическом бревне и провести тестирование на гибкость.  2. Способствовать развитию гибкости и силы..  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки и взаимопомощи. | «Складка» - оценить. Комплекс из 4-5 упражнений на бревне. И. по выбору детей. | Уметь выполнять комплекс упражнений на бревне, упражнение на гибкость «складка» | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 2 |  |  |
| III четверть | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка**  **Подвижные игры**  **Гимнастика**  **Легкая атлетика** | 14 | 33 | Изучение нового материала | 1. Рассказать о правилах техники безопасности на уроках лыжной подготовки, об одежде и обуви лыжника.  2. Учить переноске и надеванию лыж, разучить ступающий шаг.  3. Способствовать развитию скоростных качеств.  4. Содействовать воспитанию взаимовыручки. | Беседа. Передвижение ступающим шагом. Игра с бегом и прыжками без лыж. | Уметь ходить на лыжах ступающим шагом | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 34 | Изучение нового материала | 1. Повторить ступающий шаг, разучить скользящий шаг без палок.  2. Способствовать развитию быстроты и ловкости.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге, в колонне. И «Кто быстрее?» | Уметь ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 35 | Изучение нового материала | 1.Ознакомить со скользящим шагом с палками, повторить.  2. Способствовать развитию быстроты и ловкости.  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи. | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге, в колонне. И «Кто быстрее?» | Уметь ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 36 | Изучение нового материала | 1. Разучить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, повторить скользящий шаг.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки. | Поворот переступанием. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом в шеренге, в колонне. И «Кто быстрее?» | Уметь ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять поворот перест-м | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 37 | Совершенствование ЗУН | 1. Повторить поворот переступанием на месте и скользящий шаг, разучить подъём ступающим шагом.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Поворот переступанием. Подъем ступающим шагом на горку. | Уметь ходить ступающим и скользящим шагом, выполнять поворот перест-м, подъем ст.ш. | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 38 | Учетный | 1. Разучить спуск в основной стойке, закрепить скользящий шаг, проверить навыки выполнять ступающий шаг.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию взаимоуважения. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Поворот переступанием. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. | Уметь выполнять спуск и подъем, ходьбу ступающим и скользящим шагом. | Оценка техники выполнения | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 39 | Учетный | 1. Проверить технику скользящего шага без палок, повторить спуск, подъём и скользящий шаг с палками, поворот переступанием.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию взаимопонимания, взаимоуважения. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Поворот переступанием. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. | Уметь выполнять спуск и подъем, ходьбу ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием | Оценка техники выполнения | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 40 | Учетный | 1. Проверить умение выполнять поворот на месте переступанием, повторить спуск, подъём и скользящий шаг с палками.  2. Способствовать развитию ловкости и быстроты движений.  3. Содействовать воспитанию взаимоуважения. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Поворот переступанием. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. | Уметь выполнять спуск и подъем, ходьбу ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием | Оценка техники выполнения | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 41 | Совершенствование ЗУН | 1. Закрепить навыки в преодолении спусков и подъёмов, совершенствовать скользящий шаг с палками.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств и ловкости.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке.  Игра-эстафета. | Уметь выполнять спуск и подъем, ходьбу ступающим и скользящим шагом. | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 42 | Учетный | 1. Проверить навыки преодоления подъема, совершенствовать скользящий шаг и спуск в основной стойке.  2. Способствовать развитию ловкости и скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 500м. | Уметь выполнять спуск и подъем, ходьбу ступающим и скользящим шагом. | Оценка техники выполнения | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 43 | Учетный | 1. Проверить навыки преодоления спуска в основной стойке, совершенствовать скользящий шаг и подъем.  2. Способствовать развитию выносливости.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000м. | Уметь выполнять спуск и подъем, ступающим шаг и скользящий ход. | Оценка техники выполнения | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 44 | Учетный | 1. Проверить технику скользящего шага с палками, совершенствовать подъем и спуск с горки.  2. Способствовать развитию выносливости.  3. Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем ступающим шагом на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000м. | Уметь выполнять спуск и подъем, ступающим шаг и скользящий ход. | Оценка техники выполнения | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 45 | Совершенствование ЗУН | 1.Продолжить совершенствовать спуск в основной стойке, подъем ступающим шагом и скользящий ход с палками.  2. Способствовать развитию выносливости.  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки. | Передвижение скользящим шагом по кругу. Подъем на горку. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1000м. | Уметь выполнять спуск и подъем, ступающим шаг и скользящий ход. | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 46 | Учетный | 1. Проверить навыки прохождения дистанции 1 км скользящим шагом, ознакомить с подъемом «лесенкой».  2. Способствовать развитию выносливости.  3. Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе. | Прохождение дистанции 1000м на время. И. «С горки на горку» | Выполнить учебный норматив. | Зачет | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 4 | 47 | Изучение нового материала | 1. Разучить преодоление спуска и подъема на санках.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе. | Эстафеты с санками и на лыжах | Уметь играть в зимние подвижные игры | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 48 | Изучение нового материала | 1. Разучить игры с метанием снежков в цель и на дальность.  2. Способствовать развитию ловкости и скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Метание снежков в набивной мяч, на дальность. Эстафеты с санками и на лыжах. | Уметь играть в зимние подвижные игры | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 49 | Изучение нового материала | 1. Разучить игру с преодолением препятствий, повторить игры с метанием.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе. | Преодоление полосы препятствий бегом и перелезанием. Эстафеты с санками и на лыжах. | Уметь играть в зимние подвижные игры | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 50 | Изучение нового материала | 1. Разучить игру с бегом в мешке, повторить игру с лазанием и перелезанием, метанием снежка на дальность.  2. Способствовать развитию ловкости и быстроты движений  3. Содействовать воспитанию взаимодействия в коллективе. | Эстафета с бегом, прыжками в мешке, лазанием. Метание снежков в цель. | Уметь играть в зимние подвижные игры | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 6 | 51 | Совершенствование ЗУН | 1. Продолжить совершенствование стойки на лопатках, «моста» лежа и подтягивания в висе.  2. Способствовать развитию гибкости и силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Специальные упражнения для развития гибкости. «Мост» лежа, стойка на лопатках, подтягивание. | Уметь выполнять акробатические элементы, висы, лазать по канату, г/стенке. | Текущий | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
| 52 | Учетный | 1. Проверить навыки в подтягивании в висе, совершенствовать элементы акробатики.  2. Способствовать развитию гибкости и силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Мост» лежа, стойка на лопатках, подтягивание. И. «Гимнасты» | Уметь выполнять акробатические элементы, висы, лазать по канату, г/стенке. | Зачет | Комп  лекес упр. № 3 | |  |  |
|  | | **IV четверть** | | | | | | | | |
|  | 53 | Совершенствование ЗУН | 1. Продолжить совершенствование упражнений на бревне и лазание по канату.  2. Способствовать развитию ловкости и силы.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Упражнения на г/бревне. Лазание по канату. | Уметь выполнять упражнения на бревне, лазать по канату, г/стенке. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 54 | Учетный | 1. Оценить упражнение на бревне, совершенствовать элементы акробатики.  2. Способствовать развитию ловкости и силы.  3. Содействовать воспитанию взаимопомощи. | Упражнения в висах, на бревне. Соединение акробатических упражнений. | Уметь выполнять упражнения на бревне, элементы акробатики. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 55 | Учетный | 1. Оценить соединение элементов акробатики, совершенствовать подтягивание в висе.  2. Способствовать развитию ловкости и быстроты движений.  3. Содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопонимания. | Комплекс упражнений по акробатике. Подтягивание в висе на перекладине. И. «Через кочки и пенечки» | Уметь выполнять соединение элементов акробатики, подтягивание в висе. | Оценка техники выполнения | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 12 | 56 | Изучение нового материала | 1. Разучить прыжок в длину с места, совершенствовать элементы акробатики.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию настойчивости. | И. «Воробушки - попрыгунчики». Прыжок в длину с места. И. «Пятнашки», «Гимнасты» | Уметь выполнять элементы акробатики, прыжок в длину с места. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 57 | Комплексный | 1. Повторить прыжок в длину с места, разучить челночный бег.  2. Способствовать развитию  скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию настойчивости. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. И | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 58 | Комплексный | 1. Повторить челночный бег и прыжки в длину с места: с двух на две, с одной на две.  2. Способствовать развитию ловкости и координации движений.  3. Содействовать воспитанию силы воли. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Игры «Через кочки и пенечки», «Зайцы в огороде» «Через болото» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 59 | Совершенствование ЗУН | 1. Закрепить навыки в челночном беге, совершенствовать прыжки в длину с места.  2. Способствовать развитию координационных способностей.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Игры «Рыбаки и рыбки», «Пустое место», «Круг, кружочек» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 60 | Изучение нового материала | 1. Разучить многоскок, проверить навыки в прыжках в длину с места с двух на две, совершенствовать челночный бег.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств и ловкости.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств в преодолении трудностей. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Многоскок | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Тестирование | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 61 | Изучение нового материала | 1. Разучить прыжок в длину с разбега, проверить навыки в челночном беге 3х10 м.  2. Способствовать развитию быстроты.  3. Содействовать воспитанию силы воли. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с разбега. Игры с бегом. | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Зачет | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 62 | Изучение нового материала | 1. Разучить бег на 30 метров, повторить прыжок в длину с разбега.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию волевых черт характера. | Бег на 30м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. И. «Рыбаки и рыбки», «Попрыгунчики-воробушки». | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 63 | Комплексный | 1. Повторить бег на 30м, прыжок в длину с разбега и игры прыжками.  2. Способствовать развитию  быстроты движений.  3. Содействовать воспитанию волевых черт характера. | Бег на 30м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. И. «Рыбаки и рыбки», «Попрыгунчики-воробушки». | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 64 | Совершенствование ЗУН | 1. Закрепить навыки в беге на короткие дистанции и прыжках в длину с разбега.  2. Способствовать развитию ловкости и быстроты движений.  3. Содействовать формированию устойчивого интереса к длительным нагрузкам. | Бег на 30м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. И. «Рыбаки и рыбки», «Попрыгунчики-воробушки». | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 65 | Учетный | 1. Проверить навыки в прыжках в длину с разбега, закрепить навыки бега на короткие дистанции.  2. Способствовать развитию ловкости и быстроты движений.  3. Содействовать формированию устойчивого интереса к длительным нагрузкам. | Бег на 30м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. И. «Рыбаки и рыбки», «Попрыгунчики-воробушки». | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Тестирование | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 66 | Учетный | 1. Совершенствовать навыки в беге на короткие дистанции, повторить игры с прыжками через препятствия.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств. | Бег на 30м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Игры с бегом и прыжками. | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Текущий | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 67 | Учетный | 1. Проверить навыки в беге на 30м и подтягивании в висе.  2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.  3. Содействовать воспитанию  выдержки к длительным нагрузкам. | Бег на 30м с высокого старта. Подтягивание в висе. Игры с бегом и прыжками. | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках, подтягивание. | Тестирование | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |
| 68 | Учетный | 1. Проверить навыки в беге на выносливость, подтягивании в висе.  2. Способствовать развитию выносливости.  3. Содействовать воспитанию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. | Бег на 1000м с высокого старта. Подтягивание в висе. Подведение итогов за год. | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, прыжках. | Тестирование | | Комп  лекес упр. № 4 |  |  |