**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
| **1** | **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
|  | **1-5** | Ходьба и бег | 5 | 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 | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | 1.09  3.09 |
| Комплекс-ный |
| Комплекс-ный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | 4.09  8.09 |
| Комплекс-ный |  |
| Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0.  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | 10.09 |
| **6-8** | Прыжки | 3 | Комплекс-ный | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | 11.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | 15.09 | |
| Комплекс-ный | | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | 17.09 | |
| **9-11** | Метание | 3 | Комплекс-ный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 18.09 | |
| Комплекс-ный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 22.09 | |
| Комплекс-ный | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попада-ния(зачет) | 24.09 | |
| **2** | **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | |
|  | **12-19** | Бег по пересеченной местности | 8 | Комплекс-ный | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 25.09  29.09 | |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 1.10  2.10 | |
| Комплекс-ный | |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 6.10  8.10 | |
| Комплекс-ный | |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | |  |  | 9.10 | |
| Комплекс-ный | | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | |  |  | 13.10 | |
|  | | Учетный | | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени | 15.10 | | |
| **3** | **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | |
|  | **20-25** | Акробатика.  Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 6 | | Комплекс-ный | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 16.10  20.10 |
| Комплекс-ный | | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 22.10  23.10 |
| Комплекс-ный | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | 27.10 |
| Комплекс-ный |
| Учетный | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Фронтальный: выполне-ние комбина-ции из разучен-ых элементов | 29.10 |
| **26-31** | Висы | 6 | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | 30.10 |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | 10.11 |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | 12.11 |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | 13.11 |
| Комплекс-ный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры | Текущий | 17.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Учетный | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Оценка техники выполнения висов. Поднима-ние ног в висе:  «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2.  Подтягивание:  «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1 | 19.11 |
| **32-37** | Опорный прыжок,  лазание  по канату | 6 | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | 20.11 |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | 24.11 |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | 26.11 |
| Комплекс-ный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Текущий | 27.11  1.12 |
| Комплекс-ный |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Учетный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазанья по канату | 3.12 |
| **4** | **Подвижные игры (15 ч)** | | | | | | | |
|  | **38-52** | Подвижные игры | 15 | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 4.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 8.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 10.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 11.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 15.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 17.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 18.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 22.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 24.12 |
|  |  |  |  | Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 25.12 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 12.01  14.01 |
| Комплекс-ный |
| Комплекс-ный | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | 15.01  19.01 |
| Комплекс-ный |
|  |  |  |  | Учетный | Игры по выбору учащихся. «Весёлые старты». |  |  | 21.01 |
| **5** | **Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)** | | | | | | | |
|  | **53-64** | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 | Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 22.01  26.01 |
| Комплекс-ный |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 28.01 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвиж- | Текущий | 29.01 |
|  |  |  |  |  | Развитие координационных способностей | ных игр; играть в мини-баскетбол |  |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 2.02 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 4.02 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 5.02 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 9.02 |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 11.02  12.02 |
| Комплекс-ный |
| Комплекс-ный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 16.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | |  | Совершен-ствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | 18.02 |
| **6** | **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | | | |
|  | **65-74** | Бег по пересеченной местности | | 10 | | Комплекс-ный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 19.02 | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 25.02 | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 26.02  1.03 | |
| Комплекс-ный |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 3.03 | |
| Комплекс-ный | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | 4.03  10.03  11.03  15.03 | |
| Комплекс-ный |
|  |  |  |  | | | Комплекс-ный |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | | | Комплекс-ный |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | Учетный | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Без учета времени. | 17.03 |
| ***7*** | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | |
|  | **75-78** | Бег и ходьба | 4 | | Комплекс-ный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | 18.03 |
| Комплекс-ный | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | 31.03  1.04 |
| Комплекс-ный |
| Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики  5.0–5.5-–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0  Бег (60 м).  Мальчики10.0;  девочки: 10.5 | 5.04 |
| **79-81** | Прыжки | 3 | | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | 7.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |  | | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | 8.04 |
| Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | 12.04 |
| **82-84** | | Метание | | 3 | | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 14.04 |
| Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 15.04 |
|  | | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель - из 5 попыток 3 попадания  (зачет) | 19.04 |
| ***8.*** | **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | | | | | | | | |
|  | **85-96** | Ходьба на лыжах по учебной лыжне | | 12 | | Комплексный | | | ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды построения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. | **Уметь** строится с лыжами, передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. | Текущий | 21.04 |
|  | Комплексный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 1,5 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. | Текущий | 22.04 |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 1,5 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | 26.04 |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | 3.05 |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | 5.05 |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | 6.05 |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | 10.05 |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | **12.05** |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | **13.05** |
|  | Комплекс-  ный | | | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Текущий | **17.05** |
|  | Учетный | | | Прохождение дистанции до 2,5 км (без учёта времени). | **Уметь** передвигаться по учебной лыжне попеременным двухшажным  ходом. | Зачёт (без учёта времени). | **19.05** |
|  | Комплекс-  ный | | | Подвижные игры в зимнее время Соревнования на лыжах. |  |  | **2005** |
|  | **97-101** | Подъём и спуск с пологого спуска. | | 6 | | Комплекс-  ный | | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой».Спуск с пологого склона. Торможение «плугом» и упором. | **Уметь** спускаться с полого склона, подниматься и тормозить изученными способами. | Текущий | **24.05** |
|  | Комплекс-  ный | | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой».Спуск с пологого склона. Торможение «плугом» и упором. | **Уметь** спускаться с полого склона, подниматься и тормозить изученными способами. | Текущий | **26.05** |
|  | Комплекс-  ный | | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой».Спуск с пологого склона. Торможение «плугом» и упором. | **Уметь** спускаться с полого склона, подниматься и тормозить изученными способами. | Текущий | **27.05** |
|  | Комплекс-  ный | | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой».Спуск с пологого склона. Торможение «плугом» и упором. | **Уметь** спускаться с полого склона, подниматься и тормозить изученными способами. | Текущий | **31.05** |
|  | Комплекс-  ный | | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой».Спуск с пологого склона. Торможение «плугом» и упором. | **Уметь** спускаться с полого склона, подниматься и тормозить изученными способами. | Текущий |  |
|  | Учетный | | | Подъём «лесенкой», «ёлочкой».Спуск с пологого склона. Торможение «плугом» и упором. | **Уметь** спускаться с полого склона, подниматься и тормозить изученными способами. | Зачёт (подъём и спуск с пологого склона) |  |

**«Согласовано» «Согласовано»**

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета МБОУ Больше-Федоровская СОШ

от 31.08.2015 г № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Гондусова

/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.В.Гондусова 31.08.2015 г.