Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Центр образования имени полного кавалера ордена Славы

Александра Ивановича Раскопенского» п. Кульдур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»****Руководитель МО** подпись НД ПетренкоПротокол № 1от 30.08. 2018г.  | **«Согласовано»** **Заместитель директора по УР** подпись \_\_\_\_\_-\_\_ ТС РогачеваПротокол № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» 2018г.  | **«Утверждено»**  **Директор****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ИЭ Фраш** подпись Ф.И.О.Приказ № 60 от 31.08.2018г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 4 класса**

**(уровень базовый)**

**Учитель НД Петренко**

 **2018-2019 уч. г.**

 **п. Кульдур**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностными результатами** освоения, учащимися 4 класса 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 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.

**Предметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание программы учебного предмета**

**Программный материал по лыжной подготовке.(27ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Программный материал |
| На освоение техники лыжных ХО­ДОВ | Попере­менный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Тормо­жение «плугом» и упором Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елоч­кой». Про­хождение дистанции до 2,5 км |
| На знания офизическойкультуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, тре­бования к температурному режиму, понятие об об­морожении, техника безопасности при занятиях лыжами |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.(18ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Программный материал |
| На освоение строевых упражнений | Команды «Стано­вись!», «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; пе­рестроение из од­ной шеренги в три уступами, из колонны по одно­му в колонну по три и четыре в движении с пово­ротом |
| На освоение общеразви-вающих упражнений без предметов, развитие ко­ординационных способ­ностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движенииСочетание движений ног, туловища с од­ноименными и разноименными движе­ниями рукКомбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координа­ционной сложности |
| На знания о физичес­кой культуре | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряже­ния и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без пред­метов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, тан­цевальных упражнений |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие ко­ординационных способнос­тей | I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев |
| На освоение навыков равновесия | Ходьба по бревну большими шага­ми и выпадами; ходьба на носках; повороты прыж­ком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) |
| На освоение навыков в опорных прыжках, раз­витие координацион­ных, скоростно-сило-вых способностей | Опорные прыж­ки на горку из гимнастических матов, коня, коз­ла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взма­хом рук |
| На освоение навыков ла­занья и перелезания, развитие координацион­ных и силовых способ­ностей, правильную осанку | Лазанье по ка­нату в три при­ема; перелезание через пре­пятствия |
| На освоение висов и упоров, развитие сило­вых и координацион­ных способностей | Вис завесой; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис про­гнувшись, подтя­гивание в висе, поднимание ног в висеКомбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке |
| На освоение акробати­ческих упражнений и развитие координацион­ных способностей | Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно; комбинация из освоенных элементов |
| На освоение общераз-вивающих упражнений с предметами, развитие координационных, си­ловых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастичес­кой палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками |

***Программный материал по лёгкой атлетике(18ч)***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Программный материал |
| На знания офизическойкультуре | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах со­ревнований в беге, прыжках и мета­ниях, техника безопасности на заня­тиях |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и гори­зонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) |
| На освоение навыков ходьбы и развитие коор­динационных способнос­тей | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через ска­мейки, в различном темпе под звуко­вые сигналы Сочетание различных видов ходьбы: с кол­лективным подсчетом, с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий  |
| На освоение навыков бе­га, развитие скоростных и координационных спо­собностей | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голе­ни назад |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Равномерный, мед­ленный до 6-8 мин. Кросс по слабопе­ресеченной мест­ности до 1 км |
| На совершенствование бе­га, развитие координационных и скоростных способностей | Бег в коридорчике 30—40 см из раз­личных и. п. с максимальной скоро­стью до 60 м, с изменением скорости,с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстоя­ние 10—20 м)Бег с ускорением от 40 до 60м. соревнование до 60м |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | Прыжки на за­данную длину по ориентирам; на расстояние 60— ПО см в полосу приземления ши­риной 30 см; че­редование прыж­ков в длину с ме­ста в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с вы- соты до 70 см с поворотом в воз­духе на 90-120° и с точным призем­лением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбе­га; многоскоки (тройной, пятер­ной, десятерной) |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | Эстафеты с прыж­ками на одной но­ге (до 10 прыж­ков). Игры с прыжками и осаливанием на пло­щадке небольшого размера |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении мета­ния, на точ­ность, дальность, заданное расстоя­ние; в горизон­тальную и верти­кальную цель (1,5X1,5 м) с рас­стояния 5—6 м.Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за го­ловы, от груди, снизу вперед-вверх, из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания, левая (пра­вая) нога впере­ди, с места; то же с шага на даль­ность и заданное расстояние |

***Программный материал по подвижным играм(18ч)***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Программный материал |
| На закрепление и совер­шенствование навыков бега, развитие скорост­ных способностей, спо­собности к ориентирова­нию в пространстве | «Пустое место»«Белые медведи»«Космонавты |
| На закрепление и совер­шенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способ­ностей, ориентирование в пространстве | «Прыжки по полосам»«Волк во рву»«Удочка» |
| На закрепление и совер­шенствование метаний на дальность и точность, раз­витие способностей к диф­ференцированию парамет­ров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит»«Точный расчет»«Метко в цель» |
| На овладение элементар­ными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тре­угольниках, квадра­тах, кругах Ведение мяча с из­менением направ­ления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медлен­ном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совер­шенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на раз­витие способностей к дифференцированию па­раметров движений, ре­акции, ориентированию в пространстве | «Гонка мячей по кругу»«Вызови по имени»«Овладей мячом»«Подвижная цель»«Мяч ловцу»«Охотники и утки»«Быстро и точно» «Снайперы»«Игры с ведением мяча |
| На комплексное развитие координационных и кон­диционных способностей, овладение элементарны­ми технико-тактическими взаимодействиями | «Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила пове­дения и безопасности |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |

***Программный материал по подвижным играм(21ч)***

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Программный материал |
| Лёгкая атлетика | Салка, салка дай руку, салки-выручалки, ястреб и утка, охотники и утки, с кочки на кочку, вызов номеров, караси и щука, мышеловка, быстро по местам, волк во рву, у медведя во бору, русская лапта.  |
| Гимнастика | Ловля обезьян, догони свою пару, исправь осанку, дружные тройки, запрещенное движение, соблюдай равновесие, поезд, салки ноги от земли, пробеги не сбей , лиса и куры, удочка . |
|  |  |
| Лыжная подготовка | Салки маршем, пустое место, проскользни на лыжах, вызов номеров, самокат, лыжные пятнашки, лисий след, скользи дальше. |
| Элементы спортивных игр | Мяч соседу, попади в кольцо, гонка мячей, мяч капитану, стремительные передачи, гонка мячей в колоннах, вызов номеров, команда быстроногих, снайперские броски, охотники и утки, выбивалы, перестрелка. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | **Д/з** | **Дата** **проведе-ния** |
| **план** | **факт** |
| **1** | Ходьба и бегИнструктаж по ТБ | **1** | Вводный | 1.Инструктаж по ТБ.2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон».6.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.  | Ходьба и бег с заданием | 3/09 |  |
| **2** | Высокий старт | **1** | Изучение нового материала | 1.Строевые упражнения.2.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств.3.Учить технике высокого старта.4.Встречная эстафета с этапом до 30м 5.Челночный бег – 3\*10м.. | Развивать скоростныеспособности. | 5/09 |  |
| **3** | Ходьба и бег с заданием. | **1** | Комплек-сный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.Строевые упражнения.3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад.6.Закрепить навыки высокого старта.7.Бег в медленном темпе до 3-х мин. | Развивать скоростныеспособности. | 7/09 |  |
| **4** | Прыжки в длину с места | **1** | Комплек-сный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.Строевые упражнения.3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.4.Закрепить навыки высокого старта.5.Бег в медленном темпе до 4-х мин.6.Восстановление дыхания.7.Прыжки в длину с места – зачёт. | Бег на 30 м | 10/09 |  |
| **5** | Бег на 30м. | **1** | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на скорость 30 м.3.Встречная эстафета. 4.Прыжки через скакалку.5.Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.  | Бег на 60 м | 12/09 |  |
| **6** | Бег на 60м. | **1** | Учетный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на результат 60 м. 3.Круговая эстафета. 4.Прыжки через скакалку.5.Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Бег на скорость.  | 14/09 |  |
| **7** |  Метание мяча | **1** | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку.4 Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.5..Игра «Зайцы в огороде». 6.Бег до 5 мин  | **Метание теннисного мяча** | 17/09 |  |
| **8** | Метание мяча в цель | **1** | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2 Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров3.Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | **Метание теннисного мяча** | 19/09 |  |
| **9** | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. | **1** | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3 Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. 5.Бег до 5 мин | **Метание теннисного мяча**  | 21/09 |  |
| **10** | Прыжки вдлину | **1** | Комплек-сный |  Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики,- подтягивание на низкой перекладине – девочки.  | Бег на выносли-вость | 24/09 |  |
| **11** | Прыжки вдлину с разбега способом «согнув ноги». | **1** | Комплек-сный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. .Бег до 5 мин  | Прыжки вдлину | 26/09 |  |
| 12. | Прыжки вдлину с разбега на результат | . | Комплек-сный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. .Бег до 5 мин   | Бег на выносли-вость | 28/09 |  |  |
| **13** | Бег на выносливость | **1** | Комплек-сный | 1.Равномерный бег 5 мин. 2.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).3.Совершенствование прыжков вдлину с разбега способом «согнув ноги».4.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  | Бег на выносли-вость | 1.10 |  |
| **14** | Бросок набивного мяча | **1** | Комплек-сный | 1.Бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы, от груди.2.Равномерный бег 6 мин.3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  | Бег на выносли-вость | 3.10 |  |
| **15** | Бросок набивного мяча | **1** | Комплек-сный | 1.Построение и перестроения.2.Комплекс упражнений с набивными мячами.3.Зачёт – бег на 1000м.4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики,- отжимание – девочки.5.Упражнение на гибкость.6.Игра **«Перестрелка».** | Прыжки в длину с места. | 5.10 |  |
| **16** | Баскетбол.Стойки и передвижения.  |  | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Силовые упражнения | 8.10 |  |
| **17** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | Изучение нового материала | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Прыжки через скакалку. | 10.10 |  |
| **18** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | Комплек-сный | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Поднимание туловища | 12.10 |  |
| **19** | Ловля и передача мяча на месте. |  | Изучение нового материала | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | Прыжки вверх из приседа | 15.10 |  |
| **20** | Ловля и передача мяча в движении. |  | Изучение нового материала |  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | Упр.на гибкость | 17.10 |  |
| **21** | Ловля и передача мяча в движении. |  | Комплек-сный |  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | Силовые упражнения | 19.10 |  |
| **22** | Ведение мяча на месте.  |  | Изучение нового материала | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Комлекс ОРУ на осанку | 22.10 |  |
| **23** | Ведение мяча с изменением направления |  | Комплек-сный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Комлекс ОРУ на осанку | 24.10 |  |
| **24** | Ведение мяча в движении |  | Комплек-сный | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Прыжки вверх из приседа | 26.10 |  |
| **25** | Бросок мяча с места |  | Изучение нового материала | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Силовые упражнения | 29.10 |  |
| **26** | Бросок мяча после ведения  |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Комлекс ОРУ на осанку | 31.10 |  |
| **27** | Бросок мяча в движении  |  | Комплек-сный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Поднимание туловища | 2.11 |  |
| **28** | Развитие ловкости |  | Комплек-сный |  Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч». | Комлекс ОРУ на осанку | 12.11 |  |
| **29** | Игровые задания |  | Комплек-сный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку Прыжки через скакалку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Силовые упражнения | 14.11 |  |
| **30** | Учебная игра. |  | Комплек-сный | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Учебная игра. | Упр.на гибкость | 16.11 |  |
| **31** | **Кувырок вперёд-назад.** | 1 | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения.3.Обучение кувырку назад-вперёд.4.Игра **«»Совушка»** | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание. | 19.11 |  |
| **32** | **Стойка на лопатках.** | **1** | Изучение нового материала | 1.Строевая подготовка.2.ОРУ на формирование правильной осанки.3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад.4.Учить стойке на лопатках.5.Игра **«Гуси – гуси».** | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание. | 21.11 |  |
| **33** | **Стойка на лопатках перекатом назад.** | **1** | Комплексный | 1.Строевая подготовка.2.ОРУ на формирование правильной осанки.3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад.4.Совершенствовать стойку на лопатках.5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики.6.Игра **«Волки и овцы»** | Упражнение на брюшной пресс. | 23.11 |  |
| **34** | **Строевые упражнения** | **1** | Учётный | 1.Строевая подготовка.2.ОРУ на формирование правильной осанки.3.Сдать на оценку технику на лопатках перекатом назад.4.Упражнение на брюшной пресс.5.Учёт - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. **6.Эстафета** – ведение мяча на скорость. |  Выполнять дома ОРУ на формирование правильной осанки. | 26.11 |  |
| **35** | **Упражнение «мост» с помощью.** | **1** | Комплексный | 1.Сформировать представление о ЗОЖ.2.Ходьба и бег с заданием.3.ОРУ с большими мячами.4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.5.Учить упражнение «мост»**6.Эстафета** – ведение мяча на скорость. | Развивать гибкость. | 28.11 |  |
| **36** | **Упражнения в равновесии.** | **1** | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.Формировать навыки выполнения строевых команд.3. ОРУ с большими мячами.4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости.5.Совершенствовать технику упражнения «мост».6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. | Упражнение на гибкость. | 30.11 |  |
| **37** | **Лазание по канату**  | **1** | Комплексный |  1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.2.Лазание по канату, перелазание через препятствия3. ОРУ с большими мячами.5.Совершенствовать технику упражнения «мост».6.Учить упражнениям в равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. | Прыжки в длину с места. | 3.12 |  |
| **38** | **Лазание по канату в три приема** | **1** | Комплексный | 1.Лазание по канату в три приема,перелазание через препятствия2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.3.Совершенствовать технику упражнений на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. | Прыжки в длину с места. | 5.12 |  |
| **39** | **Висы.** | **1** | Комплексный | 1.Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.3.Проверить не оценку упражнение «мост»4.Лазание по канату в три приема5.Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»). | Прыжки в длину с места. | 7.12 |  |
| **40** | **Висы и упоры.** | **1** | Комплексный | 1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися.2. ОРУ с гимнастической палкой.3. Совершенствовать висы.4.Разучить опорный прыжок.5.Лазание по канату в три приема на оценку. | Прыжки в длину с места. | 10.12 |  |
| **41** | **Опорный****прыжок .** | **1** | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.2.ОРУ с гимнастической палкой.3.Сдать на оценку упражнения на равновесии.4.Закрепить технику упражненийтехнику опорного прыжка.5.Проверить на оценку висы на низкой перекладине.6.Эстафета с элементами акробатических упражнений. | Силовые упражнения | 12.12 |  |
| **42** | **Опорный****прыжок .** Прохождение полосы из 5-ти препятствий | **1** | Совершен-ствованиие ЗУН | 1.Ходьба и бег с заданием.2.ОРУ с гимнастической палкой.3. Учёт по опорному прыжку.4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий.5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | Силовые упражнения | 14.12 |  |
| **43** | . Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Лыжные стойки. | **1** | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снимание лыж.3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.4.Учить лыжные стойки.5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.  | Катание на лыжах. | 17.12 | 11/01/19 |
| **44** | Передвижение на лыжах скользящим шагом.  | **1** | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снимание лыж.3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.4.Учить лыжные стойки.5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.  | Катание на лыжах. | 19.12 |  |
| **45** | **Строевые упражнения** | **1** | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снимание лыж.3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.4.Учить лыжные стойки.5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.  | Катание на лыжах. | 21.12 |  |
| **46** | Строевые упражнения на лыжах **Скользящий шаг** | **1** | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения на лыжах.2.Совершенствовать технику скользящего шага.3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета. | Катание с горки на лыжах. | 24.12 |  |
| **47** | **Скользящий шаг.Эстафета.** | **1** | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения на лыжах.2.Совершенствовать технику скользящего шага.3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета. | Катание с горки на лыжах. | 26.12 |  |
| **48** | **Скользящий шаг** .Спуск в низкой стойке | **1** | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения на лыжах.2.Совершенствовать технику скользящего шага.3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета. | Катание с горки на лыжах. | 28.12 |  |
| **49** | **Подъёмы: «полуёлочкой»**  | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах.2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд;- учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.3.Учить передвижение с палками.4.Подъем «полуелочкой». | Катание на лыжах. | 11.01 |  |
| **50** | **Подъёмы: «полуёлочкой»** Передвижение с палками. | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах.2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд;- учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.3.Учить передвижение с палками.4.Подъем «полуелочкой». | Катание на лыжах. | 14.01 |  |
| **51** | **Подъёмы: «полуёлочкой»** Строевые упражнения на лыжах. | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах.2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд;- учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.3.Учить передвижение с палками.4.Подъем «полуелочкой». | Катание на лыжах. | 16.01 |  |
| **52** | Обучение тех-никам пере-движения и торможения на лыжах. Ин-структаж по ТБ.  | **1** |  | Вводный. Ознакомить техникам передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м). | Катание с горки на лыжах. | 18.01 |  |
| **53** | Обучение тех-никам пере-движения и торможения на лыжах.  | **1** | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения на лыжах.2.Совершенствовать технику скользящего шага.3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета. | Катание с горки на лыжах. | 21.01 |  |
| **54** | Техника подъ-ема «полуелоч-кой» и «лесен-кой». Техника челночного бега, подготовительные упражнения.  | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах.2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд;- учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.3.Учить передвижение с палками.4.Подъем «полуелочкой». | Катание на лыжах. | 23.01 |  |
| **55** | **Попеременный двухшажный ход.** Прыжки в длину с места. (Техника прыжка, | **1** | Комплексный | 1.Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника».2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.3.Поворот переступанием в движении. | Катание на лыжах. | 25.01 |  |
| **56\\** | **Попеременный двухшажный ход.** Технические приёмы и элементы игры «Баскетбол. Ловля мяча.  | **1** | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Катание на лыжах. | 28.01 |  |
| **57** | **Одновременный бесшажный****ход** Элементы игры «Баскетбол» Бросок мяча в корзину.  | **1** | Совершен-ствовать ЗУН | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.2.Работа на учебном круге:- ступающий и скользящий шаги;- попеременный двухшажный ход с палками и без.3.Изучение техники одновременного бесшажного хода.4.Учить подъёму на склон «полуёлочкой». | Катание с горки на лыжах. | 30.01 |  |
| **58** | **Одновременный бесшажный****ход** Элементы игры «Баскетбол» Ведение мяча,  | **1** | Комплексный | 1.Закрпить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги;- попеременный двухшажный ход с палками и без;- высокая и низкая стойки;- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».2. Изучение техники одновременного бесшажного хода. 3. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой,поворот переступанием в движении. | Катание с горки на лыжах. | 1.02 |  |
| **59** | **Одновременный бесшажный****Ход.****Поворот переступанием** Элементы игры «Баскетбол»**.** Передача мяча, | **1** | Комплексный | 1.Закрпить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги;- попеременный двухшажный ход с палками и без;- высокая и низкая стойки;- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.4.Повороты переступанием в движении. | Катание с горки на лыжах.Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | 4.02 |  |
| **60** | **Попеременный двухшажный ход.** Техника лазания по гимнастической стенке,  | **1** | Комплексный | 1. Изучение техники одновременного бесшажного хода.2. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.3.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.4.Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе. | Поработать над техникойподъёмов и спусков с горы. | 6.02 |  |
| **61** | **Попеременный двухшажный ход. Одновремен****ный бесшажный****Ход.** Подвижная игра «Пионербол» - история зарождения в нашей стране. | **1** | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».2. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.3. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.4.Ходьба по пересечённой местности. | Отрабаты-вать выносли-вость | 8.02 |  |
| **62** | **Одновременный бесшажный****ход** Правила игры в Пионербол. | **1** | Комплексный | 1.Оценка техники одновременного бесшажного хода.2. Совершенствовать технику:- скольжения без палок;- косые подъёмы и спуски со склонов;- передвижение на лыжах по пересечённой местности.3.Игра «Быстрый лыжник». | Отрабаты-вать выносли-вость | 11.02 |  |
| **63** | **Подъёмы: «полуёлочкой»****Скользящий шаг** Техника и тактика игры «Пионербол» Подачи, | **1** | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.2. Оценить технику подъема «полуелочкой».3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.5.Ходьба по пересечённой местности. | Игры на свежем воздухе. | 13.02 |  |
| **64** | **Попеременный двухшажный ход.****Спуск в низкой стойке.** Тактика игры «Пионербол» Передачи, | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения.2.Оценить технику спуска в низкой стойке3. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.4. Совершенствовать технику:- косые подъёмы и спуски со склонов;- передвижение на лыжах по пересечённой местности. | Игры на свежем воздухе. | 15.02 |  |
| **65** |  **Соревнования на дистанцию 1км.** Техника и тактика игры «Пионербол» Нападающий бросок,  | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения.2. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. 3. Повороты переступанием в движении.  | Игры на свежем воздухе. | 18.02 |  |
| **66** | **Скользящий шаг.****Поворот переступанием.** Тактика игры «Пионербол», Блокирование. | **1** | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.2. Оценить технику скользящего шага.3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.4. Совершенствовать технику выполнения подъёмов и спусков, поворота переступанием. | Игры на свежем воздухе. | 20.02 |  |
| **67** | **Попеременный двухшажный ход.**Игра «Пионербол» | **1** | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.2. Оценить технику попеременного двухшажного шага.3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.4. Совершенствовать технику выполнения подъёмов и спусков.5.Проверить на оценку повороты переступанием в движении. | Игры на свежем воздухе. | 22.02 |  |
| 68 |  Прохождение дистанции 1,5 км.Проект»*Герои Олимпийских игр.»* | 1 | комплексный | Прохождение дистанции до 1,5 км. со сменой ходов. Техника лыжных ходов. | Прохождение дистанции 1 км. | 25.02 |  |
| **69** |  **Соревнования на дистанцию 2км.**Тестовые задания по физкультуре. | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения.2. Провести соревнования на дистанцию 2 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  | Игры на свежем воздухе. | 27.02 |  |
| **70** | **Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.** | **1** | Комплексный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортиграм.2.Упражнения на развитие мышц ног.3. Совершенствовать ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).6.Игра «Перестрелка». | Упражнения на развитие мышц ног. | 1.03 |  |
| **71** | **Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.** | **1** | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.2.Упражнения на развитие мышц ног.3. Совершенствовать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).5.Эстафета с ведением и броском в кольцо. | Упражнение на брюшной пресс. | 4.03 |  |
| **72** | **Передачи мяча.** | **1** | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.2. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).3.Эстафета с ведением и броском в кольцо. | Упражнение на брюшной пресс. | 6.03 |  |
| **73** | **Упражнение на брюшной пресс** | **1** | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.2.Упражнения на развитие мышц ног.3. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).4.Упражнение на брюшной пресс – зачёт.5.Эстафета с ведением и броском в кольцо. | Больше проводить время на свежем воздухе. | 11.03 |  |
| **74** | **Ведение мяча.****Бросок мяча в корзину.** |  |  | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.2.Совершенствовать ведение мяча на месте, два шага с мячом и передачи партнёру.3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).5.Игра «Перестрелка». |  | 13.03 |  |
| **75** | **Ведение и передачи мяча.** | **1** | Вводный | 1.Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 3.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру. |  | 15.03 |  |
| **76** | **Бросок мяча в корзину.** | **1** | Комплексный |  1.Комплекс ОРУ на месте.2.Ловля и передача мяча в движении. 3.Ведение мяча с изменением направления и скорости.4.Бросок мяча в корзину.5.Учебная игра. | Челночный бег 3\*10м. | 18.03 |  |
| **77** | **Бросок мяча в корзину.** | **1** | Комплексны |  1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.3.ОРУ в движении.4.Ведение и передачи мяча.5.Учебные игры. | Прыжки через скакалку на скорость. | 20.03 |  |
| **78** | **Эстафеты с элементами баскетбола.** | **1** | Совершен-ствование ЗУН | 1.Комплекс ОРУ на месте.2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам».3.Ведение и передачи мяча.4.Учебные игры. |  | 22.03 |  |
| **79** | **Штрафной бросок по кольцу с 3м.** | **1** | Совершен-ствование ЗУН | 1.Комплекс ОРУ на месте.2. Челночный бег 3\*10м.3.Круговая эстафета. 4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. | Прыжки через скакалку на скорость. | 1.04 |  |
| **80** | Штрафной бросок | **1** | Комплексный | 1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении.3.Круговая эстафета.4.Ведение,передачи мяча.5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.6. Игра «Гонка мячей по кругу».  |  | 3.04 |  |
| **81** | **Ведения мяча.** | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения.2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.3.Совершенствование способов ведения мяча.4. Броски набивного мяча из - за головы.5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.6,Эстафета с ведением мяча.  | Игры на свежем воздухе. | 5.04 |  |
| **82** | **Броски набивного мяча из - за головы.** | **1** | Комплексный | 1. Строевые упражнения.2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.3.Совершенствование способов ведения мяча.4.Учёт по броскам набивного мяча из- за головы.5.Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.6.Эстафета с ведением мяча.  | Игры на свежем воздухе. | 8.04 |  |
| **83** | **Ведение мяча на скорость.** | **1** | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.2. Совершенствовать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость.4.Учить передачи мяча в движении (в парах).5.Игра «Мяч среднему» | Игры на свежем воздухе. | 10.04 |  |
| **84** | **Ведение мяча на месте два шага с мячом и** **передачи** **партнёру.** | **1** | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).5.Игра «Перестрелка». | Игры на свежем воздухе. | 12.04 |  |
| **85** | **Ловля и передача мяча в движении.** | **1** | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте.2.Бег до 2км.3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и скорости.5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.6. Игра «Гонка мячей по кругу». | Работа над совершенствованием техники броска покольцу. | 15.04 |  |
| **86** | **Передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения**. | **1** | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте.2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам».3.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.4.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной).5. Игра «Удочка». | Прыжки в длину с места. | 17.04 |  |
| **87** | Учебные игры.Передачи мяча**.** | **1** | Совершен-ствование ЗУН | 1.Комплекс ОРУ на месте.2.Ведение и передачи мяча.3.Учебные игры. | Больше гулять на улице. | 19.04 |  |
| **88** | Учебные игры. | **1** | Совершен-ствование ЗУН | 1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы.2.Ведение и передачи мяча.3.Учебные игры. |  | 22.04 |  |
| **89** | **Игра «Пионербол»**  | 1 | Комплек-сный | 1. Равномерный бег 6мин. Чередование бега и ходьбы.2.Ведение и передачи мяча.4.Игра «Пионербол».  | Выполнять УГГ. | 24.04 |  |
| **90** | **Игры с элементами волейбола.**  | 1 | Комплек-сный | 1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы.2.Передачи мяча в парах.3.Игра «Пионербол».  | Выполнять УГГ. | 26.04 |  |
| **91** | **Промежуточная аттестация в форме теста.** | **1** |  | Контроль полученных знаний за курс начальной школы |  | 29.04 |  |
| **92** | **ОРУ в движении.** | **1** | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.2.Формировать навыки ходьбы и бега .3.ОРУ в движении.4.Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку).5.Метание малого мяча с разбега в цель.  |  | 1.05 |  |
| **93** | **Метание малого мяча с разбега в цель.** | **1** | Комплексный | 1. ОРУ в движении.2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3.Учить прыжкам в высоту способом «ножницы».4. Челночный бег 3\*10м.5.Круговая эстафета.  | Челночный бег 3\*10м. | 3.05 |  |
| **94** | **Прыжкам в высоту способом «ножницы».** | **1** | Комплексны | 1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении.3.Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель. 4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».5.Челночный бег 3\*10м. на время.6.Эстафета с эстафетной палочкой.  | Прыжки через скакалку на скорость. | 6.05 |  |
| **95** | **Бег с изменением направления.** | **1** | Совершен-ствование ЗУН | 1.Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении.3.Бег в умеренном темпе до 3мин.4.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».5.Игра «Переправа». |  | 8.05 |  |
| **96** | **Круговая эстафета.** | **1** | Совершен-ствование ЗУН | 1.Строевые упражнения.2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении.4.Круговая эстафета.5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».6.Игра на внимание. | Прыжки через скакалку на скорость. | 10.05 |  |
| **97** | **Бег на выносливость** | **1** | Комплексный | 1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении.3.Круговая эстафета.4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы».Игра «Перестрелка ». Развитие выносливости мин. |  | 13.05 |  |
| **98** | **Высокий старт.** | **1** | Комплексный | 1.Ходьба и бег – разновидность.2. Комплекс ОРУ на месте.3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.4.Принять на результат 60м.5. Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» . | Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки. | 15.05 |  |
| **99** | **Прыжки в длину способом «согнув ноги»** | 1 | Совершен-ствованиие ЗУН | 1.ОРУ в движении.2.Медленный бег до 3-х мин. 3.Зачёт по технике прыжков в длину способом «согнув ноги».4.Игра **«Охотники и утки».**5.Провести забеги на 200м (рассказать о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции). | Бег на выносливость | 17.05 |  |
| **100** | **Бег на время на 1000м** | **1** | Комплексный |  1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде*.*2.Комплекс ОРУ на месте.**3.** Тестирование по бегу на дистанции 1км.4.Учить линейной эстафете.5.Игра «Перестрелка» | Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки. | 20.05 |  |
| **101** | **Тестирование.** | **1** |  Комплексный | 1.Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоёмах*.*2.Формировать навыки ходьбы и бега.3.Комплекс ОРУ на месте.4.Тестирование:- подтягивание-мальчики,- отжимание-девочки.5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств | Играть в игры, пройденные на уроке. | 22.05 |  |
| **102** | **Игра «Перестрелка».** | **1** | Совершен-ствование ЗУН | 1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.2.Формировать навыки ходьбы и бега.3.Комплекс ОРУ на месте.4.Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части занятия в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», ««Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул». |  | 24.05 |  |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.)  | м | **4,30** | **5,00** | **5,30** |
| д | **5,00** | **5,40** | **6,30** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **165** | **155** | **145** |
| д | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **90** | **85** | **80** |
| д | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **90** | **80** | **70** |
| д | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **16** | **14** | **12** |
| д | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | м | **6** | **4** | **3** |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | м |  |  |  |
| д | **18** | **15** | **10** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **21** | **18** | **15** |
| д | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | **33** | **30** | **28** |
| д | **28** | **25** | **23** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **44** | **42** | **40** |
| д | **42** | **40** | **38** |
| 12 | Ходьба на лыжах 1 км(мин,сек.) | м | **7,00** | **7,30** | **8,00** |
| д | **7,30** | **8,00** | **8,30** |