Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Центр образования имени полного кавалера ордена Славы

Александра Ивановича Раскопенского» п. Кульдур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  **Руководитель МО**  подпись НД Петренко  Протокол № 1от 30.08. 2018г. | **«Согласовано»**  **Заместитель директора по УР**  подпись \_\_\_\_\_-\_\_ ТС Рогачева  Протокол № \_\_\_\_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 о  физической  культуре | 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 движении  Сочетание движений ног, туловища с од­ноименными и разноименными движе­ниями рук  Комбинации (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 висе  Комбинации 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 о  физической  культуре | 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 бег  Инструктаж 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 скоростные  способности. | 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 скоростные  способности. | 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 метров  3.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 в  длину | | **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 в  длину 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 в  длину | 26/09 |  | | |
| 12. | Прыжки в  длину 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 в  длину 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 препятствия  3. 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 препятствия  2.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 приема  5.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 упражнений  технику 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 техникой  подъёмов 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 стойке  3. 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 по  кольцу. | | 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** |