

«Рассмотрена»
Руководитель ШМО:

/ Бикулов Р.М./
Протокол № 1
от «28» 08 2018

«Согласована»
Заместитель директора по УВР МБОУ
«СМСОШ имени В.Ф.Тарасова»:

/ Козлова Н.В. /
«28» 08 2018г.

«Утверждена»
Директор МБОУ «СМСОШ имени
В.Ф.Тарасова»:

/ Шарафутдинов Р.Г./
Приказ № 3
от «28» 08 2018г.



Рабочая программа
по физической культуре
4 а класс

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Бикулова Раиса Мурзаевича,
учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета.
Протокол №2 от 29 августа 2018 года

Срок реализации: 2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Положением о рабочей программе учебных предметов , курсов, в соответствии с ФГОС МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» , утвержденным приказом от 29.08.2018 г. № 175
 - Учебным планом МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» на 2018-2019 учебный год , утвержденным приказом от 29.08.2018 г № 168, календарным учебным графиком , утвержденным приказом от 29.08.2018 г №171
 - Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова»
- Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся

начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Имитация движений.

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. (теория)

На материале «Самбо»

Знание приёмов самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Умение выполнения упражнений для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа.

Знакомство с элементами бросков. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|--|---------------------------|--|
| | | Класс | |
| | | IV | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 2 | Лёгкая атлетика. | 11 | |
| 3 | Подвижные игры. | 13 | |
| 4 | Плавание | 3 | |
| 5 | Гимнастика | 18 | |
| 6 | Самбо | 3 | |
| 7 | Лыжная подготовка | 21 | |
| 8 | Подвижные игры | 5 | |
| 9 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 12 | |
| 10 | Подвижные игры с элементами мини-футбола | 9 | |
| 11 | Лёгкая атлетика | 10 | |
| | Итого | 105 | |

| №п/п | Наименование темы | Количество часов |
|-------------------------------|---|------------------|
| Легкая атлетика (11 ч) | | |
| Ходьба и бег (5ч) | | |
| 1 | <i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ</i> | 1 |
| 2 | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Бег на скорость в заданном коридоре. | 1 |
| 3 | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Бег на скорость. Бег на скорость. | 1 |
| 4 | Профилактике вредных привычек. Бег 60 м. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 5 | Тестирование физических качеств. Бег 30 м (КДП) | 1 |
| Прыжки (3ч) | | |
| 6 | Прыжки в длину. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 7 | Прыжок способом «согнув ноги». | 1 |
| 8 | Тройной прыжок. Прыжок в длину с места (КДП). | 1 |
| Метание (3 ч) | | |
| 9 | Бросок на дальность, точность. | 1 |
| 10 | Бросок набивного мяча. | 1 |
| 11 | Метание. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| Подвижные игры (13 ч) | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ <i>Олимпийские игры древности и современности. Игры</i> | 1 |
| 13 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 |
| 14 | <i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Эстафеты.</i> | 1 |
| 15 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 |
| 16 | <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Игры. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 17 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |
| 18 | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры. | 1 |
| 19 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 |
| 20 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 21 | ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |
| 22 | Техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Игры. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 23 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 |
| 24 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 1 |
| Плавание (3 ч) | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ .Кроль на груди.Имитация движений. | 1 |
| 26 | Плавание кролем на груди. Имитация движений. | 1 |
| 27 | Кроль на спине.Имитация движений. | 1 |
| Гимнастика (18 ч) | | |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии(6 ч) | | |
| 28 | Кувырок вперед, назад. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Акробатические элементы. | 1 |
| | | 1 |
| 31 | Мост. | |
| 32 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 33 | Акробатические элементы. Акробатическая комбинация. | 1 |

| Висы (6 ч.) | | |
|--|---|---|
| 34 | Вис на согнутых руках. | 1 |
| 35 | Вис, согнув ноги | 1 |
| 36 | Тестирование физических качеств. Подтягивание (КДП) | 1 |
| 37 | Вис на гимнастической стенке. | 1 |
| 38 | Вис прогнувшись. | 1 |
| 39 | Висы. | 1 |
| Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч) | | |
| 40 | Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 41 | Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 42 | Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок. | 1 |
| 44 | Опорный прыжок. | 1 |
| 45 | Опорный прыжок | 1 |
| Самбо (введение) (3 ч) | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ .Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. | 1 |
| 47 | Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. | 1 |
| 48 | Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. | 1 |
| Лыжная подготовка (21 ч) | | |
| 49 | Правила по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Поворот на месте переступанием. | 1 |
| 50 | Скользкий шаг. | 1 |
| 51 | Ступающий шаг. Лыжные ходы. | 1 |
| 52 | Лыжные ходы. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 53 | Передвижения под уклон. | 1 |
| 54 | Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. | 1 |
| 55 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 56 | Подъем «елочкой» и спуск. Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 59 | Игры-эстафеты на лыжах. | 1 |
| 60 | Подъем «лесенкой». | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход Согласованность работы рук и ног. | 1 |
| 62 | Согласованность работы рук и ног. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 63 | Спуски и подъемы. | 1 |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 65 | Лыжные ходы. Торможение падением. | 1 |
| 66 | Торможение падением. | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции 1 км Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 68 | Подъем «полуелочкой». 1 км | 1 |
| 69 | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| Подвижные игры (5ч) | | |
| 70 | Инструктаж по ТБ <i>.Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игры.</i> | 1 |
| 71 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 |
| 72 | ОРУ. Игры «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди» | 1 |
| 73 | ОРУ. Эстафеты. | 1 |
| 74 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки» | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч) | | |
| 75 | Инструктаж по ТБ <i>.Передача от груди.</i> | 1 |
| 76 | Ведение на месте с высоким отскоком. | 1 |
| 77 | Ведение на месте со средним отскоком. | 1 |
| 78 | Передача мяча в движении. | 1 |
| 79 | Передача мяча в движении. Ведение на месте с низким отскоком. | 1 |
| 80 | Ведение на месте с низким отскоком. | 1 |
| 81-82 | Дриблинг правой, левой рукой. | 2 |
| 83 | Элементы баскетбола. Броски в кольцо двумя руками. | 1 |
| 84 | Броски в кольцо двумя руками. | 1 |
| 85-86 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| Подвижные игры на основе мини-футбола (9ч) | | |
| 87 | Инструктаж по ТБ <i>.Бег и старт.</i> | 1 |
| 88 | Удары по мячу Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 89-90 | Ведение и остановка мяча | 1 |
| 91 | Жонглирование | 1 |
| 92 | Основы игры вратаря | 1 |
| 93 | Остановки мяча подошвой | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | Игра в мини-футбол | |
| 94 | Игра в мини-футбол | 1 |
| 95 | Игра в мини-футбол | 1 |
| Легкая атлетика 10 (ч) Ходьба и бег (4ч) | | |
| 96 | Инструктаж по ТБ Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Бег на скорость | 1 |
| 97 | Бег на скорость. Встречная эстафета. | 1 |
| 98 | Бег 60 м. Ходьба. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 99 | Бег 30 м (У) Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| Прыжки (3ч) | | |
| 100 | Прыжок способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 101 | Тройной прыжок. Тестирование физических качеств. | 1 |
| 102 | Тестирование физических качеств. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| Метание (3 ч.) | | |
| 103 | Метание на дальность. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |
| 104 | Метание на заданное расстояние. | 1 |
| 105 | Метание в. цель. | 1 |

**Приложение к рабочей программе.
Календарно – тематическое планирование**

4 к л а с с

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты освоения материала | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|---|------------|--------------|-----------|--|---|--------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | план | факт |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Легкая атлетика (11 ч) Ходьба и бег (5ч) | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---|---------------------------|--|---|---------|---------------------------------|-------|--|--|
| 1 | <i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ</i> | 1 | Вводный | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. | <i>Знать</i> о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Повторить правила по ТБ. | 03.09 | | |
| 2 | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Бег на скорость в заданном коридоре. | 1 | Комбинированный | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | <i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Совершенствовать технику ходьбы | 05.09 | | |
| 3 | Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Бег на скорость. | 1 | Комбинированный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | <i>Знать</i> технику основных движений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Совершенствовать технику ходьбы | 08.09 | | |
| 4 | Профилактике вредных привычек. Бег 60 м. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | Комбинированный | Профилактике вредных привычек. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | <i>Знать</i> о профилактике вредных привычек <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Совершенствовать технику ходьбы | 10.09 | | |
| 5 | Тестирование физических качеств. Бег 30 м (КДП) | 1 | Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | <i>Знать</i> технику ускорения <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Совершенствовать технику ходьбы | 12.09 | | |
| Прыжки (3ч) | | | | | | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | Изучение нового материала | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать</i> технику движений <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Совершенствовать технику прыжка | 15.09 | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---------------------------|--|---|---------|----------------------------------|-------|--|
| 7 | Прыжок способом «согнув ноги». | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> технику способа <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Совершенствовать технику прыжка | 17.09 | |
| 8 | Тройной прыжок. Прыжок в длину с места (КДП). | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> технику тройного прыжка <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Совершенствовать технику прыжка | 19.09 | |
| Метание (3ч) | | | | | | | | | |
| 9 | Бросок на дальность, точность. | 1 | Изучение нового материала | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> технику замаха руки <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Совершенствовать технику метания | 22.09 | |
| 10 | Бросок набивного мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> технику броска <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Совершенствовать технику метания | 24.09 | |
| 11 | Метание. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | Комбинированный | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> технику метания <i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Совершенствовать технику метания | 26.09 | |
| Подвижные игры (13 ч) | | | | | | | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ <i>Олимпийские игры древности и современности. Игры</i> | 1 | Комбинированный | Олимпийские игры древности и современности ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> об Олимпийских играх древности и современности <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Повторить правила по ТБ | 29.09 | |
| 13 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | 1 | Совершенствования | | | Текущий | Выполнить ОРУ | 01.10 | |
| 14 | <i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Эстафеты.</i> | 1 | Совершенствования | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать</i> достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнить ОРУ | 03.10 | |
| 15 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Комбинированный | | | Текущий | Выполнить ОРУ | 06.10 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|---|--|---------|---------------|-------|--|
| 16 | Основные этапы развития физической культуры в России. Игры. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | Совершенствования | Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать основные этапы развития физической культуры в России. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Выполнить ОРУ | 08.10 | |
| 17 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать правила соревнований Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнить ОРУ | 10.10 | |
| 18 | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Игры. | 1 | Совершенствования | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнить ОРУ | 13.10 | |
| 19 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать правила игр Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнить ОРУ | 15.10 | |
| 20 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 | Соревнования | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать правила игр Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 17.10 | |
| 21 | ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать правила соревнований Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 20.10 | |
| 22 | Техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Игры. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Совершенствования | Техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Знать технику выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 22.10 | |
| 23 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Знать правила подвижных игр Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 24.10 | |
| 24 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | 1 | Комбинированный | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | Знать правила подвижных игр Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 27.10 | |

Плавание (3 ч)

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---------------------------|---|---|--------------------------------------|--|-------|--|
| 25 | Инструктаж по ТБ Кроль на груди.Имитация | 1 | Изучение нового материала | Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди | <i>Знать</i> технику способа <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди | Текущий | Повторить правила по Т.Б. | 29.10 | |
| 26 | Плавание кролем на груди. Имитация движений. | 1 | Изучение нового материала | Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди | <i>Знать</i> технику работы рук, ног <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди | Текущий | Совершенствовать технику способа «кроль» | 07.11 | |
| 27 | Кроль на спине.Имитация движений. | 1 | Изучение нового материала | Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на спине. | <i>Знать</i> технику способа <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине | Текущий | Совершенствовать технику способа «кроль» | 10.11 | |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | | | |
| Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии(6 ч) | | | | | | | | | |
| 28 | Кувырок вперед, назад. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 | Изучение нового материала | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | <i>Знать</i> технику кувырка <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно | Текущий | Совершенствовать кувырок вперед | 12.11 | |
| 29 | Стойка на лопатках. | 1 | Совершенствования | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | <i>Знать</i> технику стойки на лопатках <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Совершенствовать стойку на лопатках | 14.11 | |
| 30 | Строевые упражнения. Акробатические элементы. | 1 | Совершенствования | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». | <i>Знать</i> технику акробатических элементов <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Совершенствовать кувырок назад | 17.11 | |
| 31 | Мост. | 1 | Совершенствования | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | <i>Знать</i> технику моста (с помощью и самостоятельно) <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Совершенствовать мост | 19.11 | |
| 32 | Акробатическая комбинация. | 1 | Совершенствования | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | <i>Знать</i> технику акробатической комбинации <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Совершенствовать кувырок назад | 21.11 | |
| 33 | Акробатические элементы. Акробатическая комбинация. | 1 | Учетный | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам». | <i>Знать</i> технику акробатической комбинации <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | Совершенствовать акробатических упражнений | 24.11 | |
| Висы (6ч) | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|---------------------------|--|---|---------|-----------------------------------|-------|--|
| 34 | Вис на согнутых руках. | 1 | Изучение нового материала | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | <i>Знать</i> технику виса <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры | Текущий | Отжимание 5-7 раз | 26.11 | |
| 35 | Вис, согнув ноги | 1 | Совершенствование | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | <i>Знать</i> технику виса <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры | Текущий | Отжимание 5-7 раз | 28.11 | |
| 36 | Тестирование физических качеств. Подтягивание (КДП) | 1 | Совершенствования | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | <i>Знать</i> технику виса <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры | Текущий | Отжимание 5-7 раз | 01.12 | |
| 37 | Вис на гимнастической стенке. | 1 | Совершенствования | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | <i>Знать технику хвата</i> <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры | Текущий | Отжимание 5-7 раз | 08.12 | |
| 38 | Вис прогнувшись. | 1 | Совершенствования | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | <i>Знать технику хвата</i> <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации <i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висе | Текущий | Подтягивание 2-5 раз | 10.12 | |
| 39 | Висы. | 1 | Учетный | | | Текущий | Подтягивание 2-5 раз | 12.12 | |
| Опорный прыжок, лазание по канату (6 ч) | | | | | | | | | |
| 40 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать технику в три приема</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; | Текущий | Выполнить комплекс ОРУ в движении | 15.12 | |
| 41 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Совершенствование | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать технику в три приема</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; | Текущий | Выполнить комплекс ОРУ в движении | 17.12 | |
| 42 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать технику в три приема</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату | Текущий | Выполнить комплекс ОРУ в движении | 19.12 | |
| 43 | Опорный прыжок. | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать технику опорного прыжка</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнить комплекс ОРУ в движении | 22.12 | |
| 44 | Опорный прыжок. | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать технику опорного прыжка</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнить комплекс ОРУ | 24.12 | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------|---|---------|---|---|----------------------------------|------------------------|-------|--|
| 45 | Опорный прыжок | 1 | Учетный | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать технику опорного прыжка</i> <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазания по канату | Выполнить комплекс ОРУ | 11.01 | |
|----|----------------|---|---------|---|---|----------------------------------|------------------------|-------|--|

Самбо (введение) (3 ч)

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|---|---------|-------------------------------------|-------|--|
| 46 | Инструктаж по ТБ Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. | 1 | Изучение нового материала | Специально-подготовительные упражнения Самбо. | <i>Знать технику координации</i> <i>Уметь:</i> выполнять упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. | Текущий | Совершенствовать технику упражнений | 12.01 | |
| 47 | Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. | 1 | Изучение нового материала | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. | <i>Знать технику приёмов</i> | Текущий | Совершенствовать технику приёмов | 14.01 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|------------------------------|---------|----------------------------------|-------|--|
| 48 | Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. | 1 | Изучение нового материала | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | <i>Знать технику приёмов</i> | Текущий | Совершенствовать технику приёмов | 14.01 | |
|----|---|---|---------------------------|---|------------------------------|---------|----------------------------------|-------|--|

Лыжная подготовка (21 ч)

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|--|--|---------|---------------------------------------|-------|--|
| 49 | Правила по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Поворот на месте переступанием. | 1 | Вводный урок | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. | <i>Знать:</i> правила поведения на лыжах, Тб. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, с санками. | Текущий | Повторить правила по Т Б. | 16.01 | |
| 50 | Скользящий шаг. | 1 | Комбинированный | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | <i>Знать технику передвижения</i> <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. | Текущий | Совершенствовать скользящий шаг, 1 км | 19.01 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|---|--|---------|--|-------|--|
| 51 | Ступающий шаг. Лыжные ходы. | 1 | Комбинированный | Ступающий шаг: Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | <i>Знать</i> технику ступающего шага <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать скользящий шаг, 1 км | 21.01 | |
| 52 | Лыжные ходы. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Комбинированный | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | <i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать подводящие упражнения | 25.01 | |
| 53 | Передвижения под уклон. | 1 | Комбинированный | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. | <i>Знать</i> технику передвижения под уклон <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать повороты | 26.01 | |
| 54 | Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. | 1 | Комбинированный | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. | <i>Знать</i> технику подъема и спуска <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать спуск в основной стойке | 28.01 | |
| 55 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | Совершенствования | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . | <i>Знать</i> технику поворота <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать поворот переступанием | 01.02 | |
| 56 | Подъем «елочкой» и спуск. Прохождение дистанции 1 км | 1 | Комбинированный | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | <i>Знать</i> технику подъема и спуска <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать подъем «елочкой» | 02.02 | |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км | 1 | Учетный | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | <i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции 1 км | 04.02 | |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Комбинированный | Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | <i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции 1 км | 08.02 | |
| 59 | Игры-эстафеты на лыжах. | 1 | Совершенствования | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | <i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции 1 км | 09.02 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|--|--|---------|--|-------|--|
| 60 | Подъем «лесенкой». | 1 | Комбинированный | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | <i>Знать</i> технику подъема «лесенкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать технику подъема «лесенкой» | 11.02 | |
| 61 | Попеременный двухшажный ход Согласованность работы рук и ног. | 1 | Комбинированный | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» | <i>Знать</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции 1 км | 15.02 | |
| 62 | Согласованность работы рук и ног. | 1 | Комбинированный | Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. | <i>Знать</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать попеременный двухшажный ход | 16.02 | |
| 63 | Спуски и подъемы. | 1 | Комбинированный | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». | <i>Знать</i> технику спусков и подъемов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать спуск и подъем | 18.02 | |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Комбинированный | Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. | <i>Знать</i> технику хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать попеременный двухшажный ход | 22.02 | |
| 65 | Лыжные ходы. Торможение падением. | 1 | Комбинированный | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: в основной стойке. | <i>Знать</i> технику плавного перехода на спуск <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать попеременный двухшажный ход | 25.02 | |
| 66 | Торможение падением. | 1 | Изучение нового материала | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. | <i>Знать</i> технику торможения падением <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать технику падения | 01.03 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|--|---|-------------------|--|-------|--|
| 67 | Прохождение дистанции 1 км Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Комбинированный | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. | <i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать попеременный двухшажный ход | 02.03 | |
| 68 | Подъем «полуелочкой». 1 км | 1 | Учетный | Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. | <i>Знать</i> технику подъема «полуелочкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Без учета времени | Совершенствовать спуск в основной стойке | 04.03 | |
| 69 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Соревнования | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». | <i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Совершенствовать попеременный двухшажный ход | 09.03 | |

Подвижные игры (5ч)

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|--|---|---------|--------------------------|-------|--|
| 70 | <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игры.</i> | 1 | Комбинированный | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств. | <i>Знать</i> нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 11.03 | |
| 71 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. | <i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 15.03 | |
| 72 | ОРУ. Игры «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди» | 1 | Совершенствования | ОРУ. Игры . Развитие скоростных качеств. | <i>Знать</i> правила игр <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Выполнить ОРУ | 16.03 | |
| 73 | ОРУ. Эстафеты. | 1 | Совершенствования | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. | <i>Знать</i> правила по ТБ. <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Повторить правила по ТБ. | 18.03 | |
| 74 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки» | 1 | Соревнования | ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств. | <i>Знать</i> правила по ТБ. <i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх | Текущий | Повторить правила по ТБ. | 22.03 | |

Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---------------------------|--|---|---------|--|-------|--|
| 75 | Инструктаж по ТБ Передача от груди. | 1 | Изучение нового материала | Правила по Т. Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> технику передачи <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Текущий | Повторить правила по Т.Б. | 01.04 | |
| 76 | Ведение на месте с высоким отскоком. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> технику дриблинга <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Текущий | Совершенствовать технику ведения мяча на месте | 06.04 | |
| 77 | Ведение на месте со средним отскоком. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> технику дриблинга <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Текущий | Совершенствовать технику ведения мяча на месте | 09.04 | |
| 78 | Передача мяча в движении. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> технику передачи в движении <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Совершенствовать технику передачи | 10.04 | |
| 79 | Передача мяча в движении. Ведение на месте с низким отскоком. | 1 | Комбинированный | | | Текущий | Совершенствовать технику передачи | 13.04 | |
| 80 | Ведение на месте с низким отскоком. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> технику ведения <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Текущий | Совершенствовать технику ведения мяча на месте | 16.04 | |
| 81-82 | Дриблинг правой, левой рукой. | 2 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> термин дриблинг <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Текущий | Совершенствовать технику ведения мяча на месте | 18.04 | |
| 83 | Элементы баскетбола. Броски в кольцо двумя руками. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Совершенствовать технику ведения мяча на месте | 20.04 | |
| 84 | Броски в кольцо двумя руками. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> технику броска. <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Совершенствовать технику передачи мяча | 22.04 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---------------------------|---|--|---------|--|-------|--|--|
| 85-86 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 2 | Комбинированный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Знать</i> тактические действия в защите и нападении <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры | 24.04 | | |
| Подвижные игры на основе мини-футбола (9ч) | | | | | | | | | | |
| 87 | Инструктаж по ТБ Бег и старт. | 1 | Изучение нового материала | Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, старты из различных п.п. 4-6x10м, бег в гору и под гору. Игра «Догони мяч». | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать специально-беговые упражнения | 16.04 | | |
| 88 | Удары по мячу Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Изучение нового материала | Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Игра «Кто вперед» | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой. <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать технику ударов | 17.04 | | |
| 89-90 | Ведение и остановка мяча | 1 | Изучение нового материала | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег 500-800 м, бег 30м, 60м на скорость. Игра «кто быстрее» | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать технику остановки | 20.04 | | |
| 91 | Жонглирование | 1 | Изучение нового материала | Упражнения на развитие силы. Игры-эстафеты. | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать технику остановки | 23.04 | | |
| 92 | Основы игры вратаря | 1 | Изучение нового материала | Прыжок в длину с места на дальность, метание ф/б и теннисного мячей на дальность, линейные эстафеты. | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать технику передачи | 24.04 | | |
| 93 | Остановки мяча подошвой Игра в мини-футбол | 1 | Совершенствования | Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Игры-эстафеты. | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать технику передачи | 27.04 | | |
| 94 | Игра в мини-футбол | 1 | Совершенствования | Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать удары по мячу | 30.04 | | |
| 95 | Игра в мини-футбол | 1 | Совершенствования | Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег | <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями | Текущий | Совершенствовать удары по мячу | 04.05 | | |

Легкая атлетика 10 (ч)

Ходьба и бег (4ч)

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|--|---|--|---------------------------------|-------|--|
| 96 | Инструктаж по ТБ Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Бег на скорость | 1 | Комбинированный | Контроль за физической подготовленностью. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | <i>Знать:</i> Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Повторить правила по Т. Б. | 07.05 | |
| 97 | Бег на скорость. Встречная эстафета. | 1 | Комбинированный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | <i>Знать</i> технику бега на скорость <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Совершенствовать технику бега | 08.05 | |
| 98 | Бег 60 м. Ходьба. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Комбинированный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Спортивная ходьба. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | <i>Знать</i> технику бега на скорость <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий | Совершенствовать технику ходьбы | 11.05 | |
| 99 | Бег 30 м (У) Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | <i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м) | 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с. | Выполнить ОРУ | 14.05 | |

Прыжки (3ч)

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------|---|--|---------|---|-------|--|
| 100 | Прыжок способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> технику прыжка способом «согнув ноги» <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Совершенствовать технику прыжка с места | 15.05 | |
|-----|--|---|-----------------|---|--|---------|---|-------|--|

| | | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|-----------------|--|--|---|---|-------|--|
| 101 | Тройной прыжок. Тестирование физических качеств. | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | <i>Знать</i> технику тройного прыжка <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Совершенствовать технику тройного прыжка | 18.05 | |
| 102 | Тестирование физических качеств. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. | <i>Знать</i> технику разбега <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Совершенствовать технику прыжка с разбега | 21.05 | |
| Метание (3ч) | | | | | | | | | |
| 103 | Метание на дальность. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | Комбинированный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> технику замаха руки <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Совершенствовать технику метания | 22.05 | |
| 104 | Метание на заданное расстояние. | 1 | Комбинированный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Знать</i> положение рук и ног <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Совершенствовать технику метания | 25.05 | |
| 105 | Метание в цель. | 1 | Учетный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать</i> технику метания <i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель (из пяти попыток— три попадания) | Совершенствовать технику метания | 27.05 | |