Ростовская область, Мартыновский район, х.Новоселовка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа №7

«Утверждаю»

Директор МБОУ-СОШ №7

Приказ от 29.09.2016 №101

\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Черкасская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

Уровень: основное общее образование -4 класс

Количество часов: 3 часа в неделю; 101 час

Учитель: Боровец Алексей Анатольевич

программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре:М.,просвещение,2010 год.

2016-2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
* междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации** программы: 1 год.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Характеристика учебного процесса**

**Виды и формы деятельности**

* К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

* с образовательно- познавательной
* образовательно-предметной
* образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более  действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­ стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**4 класс.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акро­батики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передви­гаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным од­ношажным ходом, «змейкой», выполнять по­вороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стой­ке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвиж­ные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* *Подвижные и спортивные игры****—*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| 2 | | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005. | Ф |
| 1.4 | | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.5 | | Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014 | Д |
| 2 | | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998 | Д |
| 2.3 | | Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014 | Д |
| 3 | | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | | Компьютер | Д |
| 4.2 | | Мультимедиапроектор | Д |
| 5 | | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | | Канат для лазанья | П |
| 5.2 | | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.3 | | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Ф |
| 5.4 | | Палка гимнастическая | Ф |
| 5.5 | | Скакалка детская | К |
| 5.6 | | Мат гимнастический | Ф |
| 5.7 | | Кегли | Ф |
| 5.8 | | Обруч пластиковый детский | К |
| 5.9 | | Рулетка измерительная | К |
| 6 | Средства первой помощи | |  |
| 6.1 | | Аптечка в медицинском кабинете | Д |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится*:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится*:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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 приѐмы 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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;
* выполнять передвижения на лыжах

**Поурочно**  **- тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся**  **или виды учебной деятельности** | | **Виды контроля, измерители** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. | | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Повторить правила ТБ | 1.09 |  |
| 2 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость. | | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Выполнять бег на корот. расстояния | 02.09 |  |
| 3 | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(30 м)* | Текущий | Выполнять бег на скорость | **05.09** |  |
| 4 | Бег на скорость (60м) Игра «Кот и мыши». | | 1 | Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью*(60 м)* | Текущий | Повторить правила игры | 08.09 |  |
| 5 | Бег на результат. Развитие скорост­ных способностей. | | 1 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш». | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)* | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0  60м: м.:10,0с, д.:10,5с | Выполнять ОРУ | 09.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде». | | 1 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние **бега** на здоровье. | | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки через скакалку | 12.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | | 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки в длину с места | 15.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи». | | 1 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться | Текущий | Выполнять прыжки в длину с места | 16.09 |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | *Уметь: метать из различных положений на дальность* | Текущий | Выполнять прыжки через скакалку | 19.09 |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | | *Уметь: метать из различных положений на дальность* | Текущий | Повторить правила игры | 22.09 |  |
| 11 | Бросок набивного мяча. | | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение. | | *Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 23.09 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** | | | | | | | | | | |
| 12 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. (6ч)  ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок вперед | 26.09 |  |
| 13 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок назад | 29.09 |  |
| 14 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок вперед, назад | 30.09 |  |
| 15 | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Повторить команды | 03.10 |  |
| 16 | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять кувырок назад с перекатом | 06.10 |  |
| 17 | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот». | | 1 | | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.  Игра «Быстро по местам». | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробат. элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполне­ния ком­бинации | Выполнять кувырок назад | 07.10 |  |
| 18 | Висы (6ч).  ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом. | | 1 | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 10.10 |  |
| 19 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. | | 1 | | Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры | Текущий | Повторить правила игры | 13.10 |  |
| 20 | ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. | | 1 | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Выполнять подтягивание и отжимание | 14.10 |  |
| 21 | Поднимание ног в висе. Эстафеты. | | 1 | | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 17.10 |  |
| 22 | ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | | 1 | | Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Выполнять подтягивание и отжимание | 20.10 |  |
| 23 | Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. | | 1 | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Подтягивания  м.:5-3-1р.;  д.:12-8-2 р. | Повторить перестроение | 21.10 |  |
| 24 | Опорный прыжок, лазание по канату(6ч)  ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. | | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Повторить правила игры | 24.10 |  |
| 25 | Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. | | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 27.10 |  |
| 26 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие. | | 1 | | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | Знать правила игры | 28.10 |  |
| 27 | Опорный прыжок на горку матов. | | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 07.11 |  |
| 28 | Опорный прыжок на горку матов. | | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | Выполнять прыжки на месте | 10.11 |  |
| 29 | Опорный прыжок на горку матов. | | 1 | | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Оценка техники лазания по канату | Выполнять комплекс ОРУ | 11.11 |  |
| **Подвижные игры (18ч)** | | | | | | | | | | |
| 30 | ОРУ.Подвижные игры«Космонавты», «Разведчики и часовые». | | 1 | | ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 14.11 |  |
| 31 | Подвижные игры«Космонавты»«Разведчики и часовые». | | 1 | | ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 17.11 |  |
| 32 | ОРУ.Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты» | | 1 | | ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Разучить новые подв. игры | 18.11 |  |
| 33 | Эстафеты с обручами. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты» | | 1 | | ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнять ОРУ с обручем | 21.11 |  |
| 34 | ОРУ.Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | | 1 | | ОРУ в движении. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 24.11 |  |
| 35 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | | 1 | | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Знать правила игры | 25.11 |  |
| 36 | ОРУ.Подвижные игры  «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | | 1 | | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Выполнять ОРУ с мячом | 28.11 |  |
| 37 | Подвижные игры  «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Разучить новые подв. игры | 01.12 |  |
| 38 | ОРУ.Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». | | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Знать правила игры | 02.12 |  |
| 39 | Подвижные Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». | | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Знать правила игры | 05.12 |  |
| 40 | ОРУ. Подвижные игры «Мышеловка», «Невод». | | 1 | | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Выполнять ОРУ с мячом | 08.12 |  |
| 41 | Подвижные игры «Мышеловка», «Невод». | | 1 | | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Знать правила игры | 09.12 |  |
| 42 | ОРУ. Подвижные игры «Эстафета зверей»,  «Метко в цель». | | 1 | | ОРУ. Игры «Эстафета зверей»,  «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Выполнять ОРУ с малым мячом | 12.12 |  |
| 43 | Подвижные игры «Кузнечики»,  «Метко в цель». | | 1 | | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Выполнять ОРУ с малым мячом | 15.12 |  |
| 44 | ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров» «Кто дальше бросит». | | 1 | | ОРУ. Игры «Вызов номеров» «Кто дальше бросит».«Западня». Развитие скоростно-силовых спо­собностей | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Подобрать игры на внимание | 16.12 |  |
| 45 | ОРУ. Подвижные игры «Западня» «Кто дальше бросит». | | 1 | | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 19.12 |  |
| 46 | ОРУ. Подвижные игры «Парашютисты». | | 1 | | ОРУ. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Повторить правила подвиж.игр | 22.12 |  |
| 47 | ОРУ. Подвижные игры «Парашютисты». Эстафеты с предметами. | | 1 | | ОРУ. Игры «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | *Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх* | Текущий | Повторить правила подвиж.игр | 23.12 |  |
| **Лыжная подготовка (21ч)** | | | | | | | | | | |
| 48 | Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. | | 1 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Знать:* правила Т\б,  *Уметь:* правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах. | Текущий | Знать правила ТБ во время лыжн. подготовки | 26.12 |  |
| 49 | Техника передвижения и торможения на лыжах | | 1 | | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить технику выполнения передвижения на лыжах | 09.01 |  |
| 50 | Техника передвижения и торможения на лыжах | | 1 | | Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить технику торможения | 12.01 |  |
| 51 | Учет навыков спуска со склона. | | 1 | | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Выполнять спуски и подъемы | 13.01 |  |
| 52 | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | | 1 | | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км | 16.01 |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход с палками | | 1 | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Повторить попеременный двухшажный ход с палками | 19.01 |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход с палками | | 1 | | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах | 20.01 |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход | | 1 | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км | 23.01 |  |
| 56 | Одновременный двухшажный ход | | 1 | | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различ. способами | Текущий | Повторить одновременный двухшажный ход с палками | 26.01 |  |
| 57 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов | | 1 | | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | *Уметь:* правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различ. способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км | 27.01 |  |
| 58 | Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов | | 1 | | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  . Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | *Уметь:* правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами | Без учета времени | Катание на лыжах | 30.01 |  |
| 59 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» | | 1 | | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами. | Текущий | Повторить технику подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» | 02.02 |  |
| 60 | Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой» | | 1 | | Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами | Текущий | Выполнять подъем и спуск | 03.02 |  |
| 61 | Техника передвижения на лыжах | | 1 | | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах | 06.02 |  |
| 62 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | | 1 | | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах | 09.02 |  |
| 63 | Техники передвижения на лыжах | | 1 | | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Прохождение дистанции до 1 км | 10.02 |  |
| 64 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | | 1 | | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах | 13.02 |  |
| 65 | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | | 1 | | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Текущий | Катание с горки | 16.02 |  |
| 66 | Техники передвижения на лыжах | | 1 | | 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. | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах | 17.02 |  |
| 67 | Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом | | 1 | | Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м. | *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами | Без учета времени | Прохождение дистанции до 1 км | 20.02 |  |
| 68 | Эстафета на лыжах | | 1 | | Эстафета на лыжах. | *Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами | Текущий | Катание на лыжах с горки | 27.02 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | | | | | | | | | |
| 69-70 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой *(левой)* рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ОРУ с мячом | 02.03-03.03 |  |
| 71 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой *(левой)* рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение мяча | 06.03 |  |
| 72 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. | | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой *(левой)* рукой со средним отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять передачу мяча | 09.03 |  |
| 73 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. | | 1 | | Текущий | Выполнять ведение мяча | 10.03 |  |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | | 1 | | Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой *(левой)* рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом | 13.03 |  |
| 75 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. | | 1 | | Текущий | Выполнять ведение мяча | 16.03 |  |
| 76 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение, передачу мяча | 17.03 |  |
| 77 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять ведение мяча | 20.03 |  |
| 78 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры | 23.03 |  |
| 79 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | | 1 | | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом | 24.03 |  |
| 80 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. | | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способ-тей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение,* | Текущий | Выполнять ведение, передачу мяча | 03.04 |  |
| 81 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. | | 1 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац.способ-тей | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение,* | Текущий | Повторить правила игры | 06.04 |  |
| 82 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. | | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Подготовить задания с мячом для эстафеты | 07.04 |  |
| 83 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». | | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры | 10.04 |  |
| 84 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге | | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац. способ-тей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить правила игры | 13.04 |  |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | 1 | | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить технику выполнения бросков | 14.04 |  |
| 86 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение,* ***броски*** в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | Повторить технику выполнения передачи мяча | 17.04 |  |
| 87 | ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом | 20.04 |  |
| 88 | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с мячом | 21.04 |  |
| 89 | Ловля и передача мяча в квадрате. | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять ловлю и передачу мяча | 24.04 |  |
| 90 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | 1 | |  | Текущий | выполнять броски мяча | 27.04 |  |
| 91 | Ловля и передача мяча в квадрате. | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять ловлю и передачу мяча | 28.04 |  |
| 92 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять броски мяча | 04.05 |  |
| 93 | Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. | | 1 | | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | *Уметь:* владеть мячом *(держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | выполнять комплекс ОРУ с мячом | 05.05 |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | | |
| 94 | | Бег и ходьба (4ч)  Бег на скорость. Встречная эстафета. | 1 | | Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ. | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Выполнять бег на короткие дистанции | 11.05 |  |
| 95 | | Бег на скорость (30м). Встречная эстафета. | 1 | | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Выполнять бег на короткие дистанции | 12.05 |  |
| 96 | | Бег на скорость(60м). Встречная эстафета. | 1 | | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Выполнять бег на скорость | 15.05 |  |
| 97 | | Бег на результат *(30м, 60м). Круговая эстафета.* | 1 | | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Невод». | *Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | 30м: м.:5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0  60м:  м.10,0с, д.- 10,5с  60м: м.:10,0с, д.:10,5с | Выполнять бег на скорость | 18.05 |  |
| 98 | | Прыжки(3ч).  Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 19.05 |  |
| 99 | | Тройной прыжок с места. | 1 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Повторить правила игры | 22.05 |  |
| 100 | | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ | 25.05 |  |
| 101 | | Метание  Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. | 1 | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | *Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Выполнять комплекс ОРУ с малыми мячами | 26.05 |  |
|  | |  |  | |  |  |  |  |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета

МБОУ-СОШ №7 \_\_\_\_\_\_\_\_Ситникова О.П.

от \_\_\_\_20\_\_года №\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_20\_\_года

Руководитель МС:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ульянчук Ю.И./