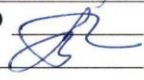



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» Артемовского городского округа

Рассмотрено
на заседании методического
объединения 28.08.2019
Руководитель МО 

Согласовано
Заместитель директора
по УВР Ковалева Л.Н.

30.08.2019


Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4
Н.Г. Чететка



31.08.2019

Физическая культура 4 класс

Составитель: Яковлева Розалия Римовна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

2019 – 2020 учебный год

г. Артём

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Закон РФ «Об образовании»:

Содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на :

Обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
Развитие общества;
Укрепление и совершенствование правового государства.

Содержание образования должно обеспечивать:

Адекватный мировому уровень общей и профессиональной культуры общества;
Формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;
Интеграцию личности в национальную и мировую культуру;
Формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
Воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Содержание образования должно содействовать:

Взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности;
Учитывать разнообразие мировоззренческих подходов;
Способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 105 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом

рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах

- Лыжная подготовка:

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием. *Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбол

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2013
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2013.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2012.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 4 КЛАСС, 102 ЧАСОВ (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

№ п/п	Тема урока	КОЛ-ВО	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Лёгкая атлетика – 15 часов, баскетбол – 3 часа									
1	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ	1	Вводный	1.Инструктаж по ТБ.2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Игра «Смена сторон». 6.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Ходьба и бег с заданием	3.09	
2	Высокий старт	1	Изучение нового материала	1.Строевые упражнения. 2.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 3.Учить технике высокого старта. 4.Встречная эстафета с этапом до 30м 5.Челночный бег – 3*10м..	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Развивать скоростные способности.	4.09	
3	Ходьба и бег с заданием.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». 4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад. 6.Закрепить навыки высокого старта. 7.Бег в медленном темпе до 3-х мин.	Уметь выполнять правильно строевые команды и упражнения	Текущий	Развивать скоростные способности.	6.09	
4	Прыжки в длину с места	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.Строевые упражнения. 3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 4.Закрепить навыки высокого старта. 5.Бег в медленном темпе до 4-х мин. 6.Восстановление дыхания.	Уметь правильно восстанавливать дыхание после бега.	Текущий	Бег на 30 м	10.09	

				7.Прыжки в длину с места – зачёт.					
5	Бег на 30м.	1	Комплек- сный	1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на скорость 30 м. 3.Встречная эстафета. 4.Прыжки через скакалку. 5.Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Бег (30 м). Мальчики: 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0.	Бег на 60 м	11.09	
6	Бег на 60м.	1	Учетный	1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 2.Бег на результат 60 м. 3.Круговая эстафета. 4.Прыжки через скакалку. 5.Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (60 м). Мальчики: 10.0; девочки: 10.5	Бег на скорость.	13.09	
7	Метание мяча	1	Комплек- сный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Прыжки в длину по заданным ориентирам. 3.Зачёт по прыжкам через скакалку. 4 Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. 5..Игра «Зайцы в огороде». 6.Бег до 5 мин	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Метание теннисного мяча	17.09	
8	Метание мяча в цель	1	Комплек- сный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2 Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров 3.Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет)	Метание теннисного мяча	18.09	
9	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	Комплек- сный	1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2.Игра «Волк во рву». 3 Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. 4.Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. 5.Бег до 5 мин	Уметь метать из различных положений на дальность	Текущий	Метание теннисного мяча	20.09	
10	Прыжки в длину	1	Комплек- сный	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки	Уметь правильно выполнять	Текущий	Бег на выносли- вость	24.09	

				на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Силовые упражнения: - подтягивание на высокой перекладине мальчики, - подтягивание на низкой перекладине – девочки.	движения в прыжках, правильно приземляться				
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. .Бег до 5 мин	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Прыжки в длину	25.09	
12.	Прыжки в длину с разбега на результат		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. .Бег до 5 мин	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» «4» «3» 300 260 220 Девочки: «5» «4» «3» 260 220 180	Бег на выносливость	27.09	
13	Бег на выносливость	1	Комплексный	1.Равномерный бег 5 мин. 2.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 3.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 4.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Бег на выносливость	1.10	
14	Бросок набивного мяча	1	Комплексный	1.Бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы, от груди.2.Равномерный бег 6 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Бег на выносливость	2.10	
15	Бег на 1000м.	1	Комплексный	1.Построение и перестроения. 2.Комплекс упражнений с набивными мячами. 3.Зачёт – бег на 1000м. 4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики, - отжимание – девочки. 5.Упражнение на гибкость. 6.Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять построения и перестроения. Знать правила игры \ «Перестрелка».	Текущий	Прыжки в длину с места.	4.10	
16	Баскетбол.		Изучение	Инструктаж по ТБ. СУ. ОРУ с мячом. Специальные	Уметь выполнять		Силовые	8.10	

	Стойки и передвижения.		нового материала	беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке.)	текущий	упражнения		
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Изучение нового материала	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Прыжки через скакалку.	9.10	
18	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Комплексный	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Поднимание туловища	11.10	
19	Ловля и передача мяча на месте.		Изучение нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Прыжки вверх из приседа	15.10	
20	Ловля и передача мяча в движении.		Изучение нового материала	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упр.на гибкость	16.10	
21	Ловля и передача мяча в движении.		Комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч –	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Силовые упражнения	18.10	

				капитану».					
22	Ведение мяча на месте.		Изучение нового материала	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь выполнять ведение	текущий	Комплекс ОРУ на осанку.	22.10	
23	Ведение мяча с изменением направления		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	Комплекс ОРУ на осанку	23.10	
24	Ведение мяча в движении		Комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Прыжки вверх из приседа	25.10	
25	Бросок мяча с места		Изучение нового материала	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять бросок мяча	текущий	Силовые упражнения		
26	Бросок мяча после ведения			ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять бросок мяча в движении.	текущий	Комплекс ОРУ на осанку		
27	Бросок мяча в движении		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь выполнять бросок мяча в движении.	текущий	Поднимание туловища		
28	Развитие ловкости		Комплексный	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс ОРУ на осанку		
29	Игровые задания		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку Прыжки через скакалку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1,	Уметь применять в	текущий	Силовые упражнения		

				3:2, 3:3. Учебная игра.	игре защитные действия				
30	Учебная игра.		Комплексный	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Упр.на гибкость		
Гимнастика-12 часов.									
31	Кувырок вперёд-назад.	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Обучение кувырку назад-вперёд. 4.Игра « Совушка »	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.		
32	Стойка на лопатках.	1	Изучение нового материала	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад. 4.Учить стойке на лопатках. 5.Игра « Гуси – гуси ».	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.		
33	Стойка на лопатках перекатом назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырок вперёд и назад. 4.Совершенствовать стойку на лопатках. 5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики. 6.Игра « Волки и овцы »	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Упражнение на брюшной пресс.		
34	Строевые упражнения	1	Учётный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику на лопатках перекатом назад. 4.Упражнение на брюшной пресс. 5.Учёт - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. 6. Эстафета – ведение мяча на скорость.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Выполнять дома ОРУ на формирование правильной осанки.		
35	Упражнение «мост» с помощью.	1	Комплексный	1.Сформировать представление о ЗОЖ. 2.Ходьба и бег с заданием. 3.ОРУ с большими мячами. 4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5.Учить упражнение «мост» 6. Эстафета – ведение мяча на скорость.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Развивать гибкость.		
36		1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием.	Знать правила	Текущий	Упражнение на		

	Упражнения в равновесии.			2.Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5.Совершенствовать технику упражнения «мост». 6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.	дыхания при выполнении различных упражнений.		гибкость.		
37	Лазание по канату	1	Комплексный	1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. 2.Лазание по канату, перелазание через препятствия 3. ОРУ с большими мячами. 5.Совершенствовать технику упражнения «мост». 6.Учить упражнениям в равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.	Уметь лазать по канату в три приема	Текущий	Прыжки в длину с места.		
38	Лазание по канату в три приема	1	Комплексный	1.Лазание по канату в три приема,перелазание через препятствия 2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 3.Совершенствовать технику упражнений на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.	Уметь лазать по канату в три приема	Текущий	Прыжки в длину с места.		
39	Висы.	1	Комплексный	1.Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. 2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3.Проверить не оценку упражнение «мост» 4.Лазание по канату в три приема 5.Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»).	Уметь измерять частоту пульса. Знать простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному».	Текущий	Прыжки в длину с места.		
40	Висы и упоры.	1	Комплексный	1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать висы. 4.Разучить опорный прыжок. 5.Лазание по канату в три приема на оценку.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Прыжки в длину с места.		
41	Опорный	1	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием.	Уметь выполнять	Текущий	Силовые		

	прыжок .			2.ОРУ с гимнастической палкой. 3.Сдать на оценку упражнения на равновесии. 4.Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 5.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. 6.Эстафета с элементами акробатических упражнений.	опорный прыжок, строевые упражнения		упражнения		
42	Опорный прыжок .	1	Совершенствование ЗУН	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3. Учёт по опорному прыжку. 4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Силовые упражнения		
43	Строевые упражнения	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4.Учить лыжные стойки. 5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.		
44	Строевые упражнения	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4.Учить лыжные стойки. 5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.		
45	Строевые упражнения	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4.Учить лыжные стойки. 5.Передвижение на лыжах по учебному кругу	Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.		

				скользящим шагом.					
46	Скользящий шаг	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		
47	Скользящий шаг	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		
48	Скользящий шаг	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		
49	Подъёмы: «полуёлочкой»	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3.Учить передвижение с палками. 4.Подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять скользящий шаг	Текущий	Катание на лыжах.		
50	Подъёмы: «полуёлочкой»	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3.Учить передвижение с палками. 4.Подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять скользящий шаг	Текущий	Катание на лыжах.		
51	Подъёмы: «полуёлочкой»	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд; - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. 3.Учить передвижение с палками. 4.Подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять скользящий шаг	Текущий	Катание на лыжах.		
Лыжная подготовка –18 часов.									

52	Обучение техника передвижения и торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ. (1 ч)	1	Совершенствовать ЗУН	Вводный. Ознакомить техника передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету (сначала с палками, потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		
53	Обучение техника передвижения и торможения на лыжах. Инструктаж по ТБ. (1 ч)	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения на лыжах. 2.Совершенствовать технику скользящего шага. 3.Спуск в низкой стойке. 4.Эстафета.	Знать значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		
54	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». (2ч)	1	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2.Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд; - учить касаться грудью бедер во время спуска в низкой стойке. 3.Учить передвижение с палками. 4.Подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять скользящий шаг	Текущий	Катание на лыжах.		
55	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный	1.Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 3.Поворот переступанием в движении.	Знать признаки переохлаждения и его предупреждения на занятиях по лыжам.	Текущий	Катание на лыжах.		
56	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Катание на лыжах.		
57	Одновременный бесшажный ход	1	Совершенствовать ЗУН	1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. 2.Работа на учебном круге: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без. 3.Изучение техники одновременного бесшажного хода. 4.Учить подъёму на склон «полуелочкой».	Уметь выполнять технику лыжных ходов по заданию.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		
58	Одновременный	1	Комплексный	1.Закрепить технику передвижения на лыжах:	Знать правила	Текущий	Катание с горки на		

	бесшажный ход			<ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». <p>2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>3. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой, поворот переступанием в движении.</p>	безопасного поведения во дворе во внеурочное время.		лыжах.		
59	Одновременный бесшажный Ход. Поворот переступанием.	1	Комплексный	<p>1. Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». <p>2. Изучение техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>4. Повороты переступанием в движении.</p>	Уметь выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».	Текущий	Катание с горки на лыжах. Бег на лыжах выученным на уроке ходом.		
60	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный	<p>1. Изучение техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>2. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.</p> <p>3. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p> <p>4. Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.</p>	Знать о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека.	Текущий	Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы.		
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный Ход.	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.</p> <p>3. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.</p> <p>4. Ходьба по пересечённой местности.</p>	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков.	Текущий	Отрабатывать выносливость		
62	Одновременный бесшажный ход	1	Комплексный	<p>1. Оценка техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>2. Совершенствовать технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности. <p>3. Игра «Быстрый лыжник».</p>	Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени.	Техника одновременного бесшажного хода.	Отрабатывать выносливость		
63	Подъёмы: «полуёлочкой» Скользящий шаг	1	Комплексный	<p>1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>2. Оценить технику подъёма «полуёлочкой».</p> <p>3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах.</p>		Оценить технику подъёма «полуёлочкой».	Игры на свежем воздухе.		

				4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Ходьба по пересечённой местности.					
64	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Оценить технику спуска в низкой стойке 3. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 4. Совершенствовать технику: - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности.		Оценить технику спуска в низкой стойке	Игры на свежем воздухе.		
65	Соревнования на дистанцию 1 км.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Провести соревнования на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. 3. Повороты переступанием в движении.	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Текущий, учёт, групповой	Игры на свежем воздухе.		
66	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1	Комплексный	1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Оценить технику скользящего шага. 3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. 4. Совершенствовать технику выполнения подъёмов и спусков, поворота переступанием.		Текущий	Игры на свежем воздухе.		
67	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный	1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2. Оценить технику попеременного двухшажного шага. 3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. 4. Совершенствовать технику выполнения подъёмов и спусков. 5. Проверить на оценку повороты переступанием в движении.		Оценить технику попеременного двухшажного шага.	Игры на свежем воздухе.		
68	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	комплексный	Прохождение дистанции до 1,5 км. со сменой ходов. Техника лыжных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах 1,5 км.	текущий	Прохождение дистанции 1 км.		
69	Соревнования на дистанцию 2 км.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Провести соревнования на дистанцию 2 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Текущий, учёт, групповой	Игры на свежем воздухе.		

70	Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.	1	Комплексный	<p>1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортиграм.</p> <p>2. Упражнения на развитие мышц ног.</p> <p>3. Совершенствовать ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.</p> <p>4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).</p> <p>6. Игра «Перестрелка».</p>		Текущий	Упражнения на развитие мышц ног.		
71	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Упражнения на развитие мышц ног.</p> <p>3. Совершенствовать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).</p> <p>5. Эстафета с ведением и броском в кольцо.</p>		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.		
72	Передачи мяча.	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).</p> <p>3. Эстафета с ведением и броском в кольцо.</p>		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.		
73	Упражнение на брюшной пресс	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>2. Упражнения на развитие мышц ног.</p> <p>3. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).</p> <p>4. Упражнение на брюшной пресс – зачёт.</p> <p>5. Эстафета с ведением и броском в кольцо.</p>	Знать иметь представление о режиме дня в каникулярное время.	Текущий, зачёт	Больше проводить время на свежем воздухе.		
74	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину.			<p>1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>2. Совершенствовать ведение мяча на месте, два шага с мячом и передачи партнёру.</p> <p>3. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.</p> <p>4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).</p> <p>5. Игра «Перестрелка».</p>					
75	Ведение и передачи мяча.	1	Вводный	<p>1. Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.</p> <p>2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).</p> <p>3. Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.</p>	Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.	Текущий			

76	Бросок мяча в корзину.	1	Комплексный	1.Комплекс ОРУ на месте. 2.Ловля и передача мяча в движении. 3.Ведение мяча с изменением направления и скорости. 4.Бросок мяча в корзину. 5.Учебная игра.	Знать как правильно выполнять дыхание во время бега.	Текущий	Челночный бег 3*10м.		
77	Бросок мяча в корзину.	1	Комплексны	1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений. 3.ОРУ в движении. 4.Ведение и передачи мяча. 5.Учебные игры.	Уметь выполнять ведение мяча.	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.		
78	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.Комплекс ОРУ на месте. 2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». 3.Ведение и передачи мяча. 4.Учебные игры.		Текущий			
79	Штрафной бросок по кольцу с 3м.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.Комплекс ОРУ на месте. 2. Челночный бег 3*10м. 3.Круговая эстафета. 4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м.	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.		
80	Штрафной бросок	1	Комплексный	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении. 3.Круговая эстафета. 4.Ведение,передачи мяча. 5. Штрафной бросок по кольцу с 3м. 6. Игра «Гонка мячей по кругу».		Текущий			
81	Ведения мяча.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3.Совершенствование способов ведения мяча. 4. Броски набивного мяча из - за головы. 5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6,Эстафета с ведением мяча.		Текущий	Игры на свежем воздухе.		

82	Броски набивного мяча из - за головы.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Учёт по броскам набивного мяча из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.		Текущий, учёт, групповой	Игры на свежем воздухе.		
83	Ведение мяча на скорость.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Совершенствовать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость. 4. Учить передачи мяча в движении (в парах). 5. Игра «Мяч среднему»		Текущий	Игры на свежем воздухе.		
84	Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5. Игра «Перестрелка».		Текущий	Игры на свежем воздухе.		
85	Ловля и передача мяча в движении.	1	Комплексный	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Бег до 2км. 3. Ловля и передача мяча в движении. 4. Ведение мяча с изменением направления и скорости. 5. Штрафной бросок по кольцу с 3м. 6. Игра «Гонка мячей по кругу».		Текущий	Работа над совершенствованием техники броска по кольцу.		
86	Передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.	1	Комплексный	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». 3. Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. 4. Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). 5. Игра «Удочка».		Текущий	Прыжки в длину с места.		
87	Учебные игры. Передачи мяча.	1	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Ведение и передачи мяча. 3. Учебные игры.		Текущий	Больше гулять на улице.		
88	Учебные игры.	1	Совершенствование ЗУН	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы. 2. Ведение и передачи мяча.		Текущий			

				3. Учебные игры.					
89	Игра «Пионербол»	1	Комплексный	1. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. 2. Ведение и передачи мяча. 4. Игра «Пионербол».	Уметь составлять комплекс УГГ	Текущий.	Выполнять УГГ.		
90	Игры с элементами волейбола.	1	Комплексный	1. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. 2. Передачи мяча в парах. 3. Игра «Пионербол».	Уметь составлять комплекс УГГ	Текущий.	Выполнять УГГ.		
91	Строевые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс ОРУ на месте. 2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта). 3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»). 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Закрепить технику передачи в тройках. 6. Игра «Удочка».		Текущий	Прыжки в длину с места.		
92	ОРУ в движении.	1	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. 2. Формировать навыки ходьбы и бега . 3. ОРУ в движении. 4. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). 5. Метание малого мяча с разбега в цель.	Знать правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.	Текущий			
93	Метание малого мяча с разбега в цель.	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5. Круговая эстафета.	Знать как правильно выполнять дыхание во время бега.	Текущий	Челночный бег 3*10м.		
94	Прыжкам в высоту способом «ножницы».	1	Комплексны	1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3. Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель. 4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5. Челночный бег 3*10м. на время. 6. Эстафета с эстафетной палочкой.		Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.		

95	Бег с изменением направления.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3.Бег в умеренном темпе до 3мин. 4.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5.Игра «Переправа».		Текущий			
96	Круговая эстафета.	1	Совершенство- вание ЗУН	1.Строевые упражнения. 2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении. 4.Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 6.Игра на внимание.	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание).	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.		
97	Бег на выносливость	1	Комплексный	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2.ОРУ в движении. 3.Круговая эстафета. 4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка ». Развитие выносливости мин.		Текущий			
98	Высокий старт.	1	Комплексный	1.Ходьба и бег – разновидность. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. 4.Принять на результат 60м. 5. Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» .	Уметь выполнять стартовый разгон.	Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.		
99	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	Совершенство- вание ЗУН	1.ОРУ в движении. 2.Медленный бег до 3-х мин. 3.Зачёт по технике прыжков в длину способом «согнув ноги». 4.Игра «Охотники и утки». 5.Провести забеги на 200м (рассказать о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции).	Знать о темпе бега, системе дыхания, о темпе в начале и конце дистанции	Текущий	Бег на выносливость		
100	Бег на время на 1000м	1	Комплексный	1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде, 2.Комплекс ОРУ на месте. 3. Тестирование по бегу на дистанции 1км. 4.Учить линейной эстафете.		Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.		
101	Тестирование.	1		1.Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания	Уметь выполнять	Текущий	Играть в игры,		

			<p>Комплексный в открытых водоёмах.</p> <p>2.Формировать навыки ходьбы и бега.</p> <p>3.Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>4.Тестирование: - подтягивание-мальчики, - отжимание-девочки.</p> <p>5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	ОРУ по порядку.		пройденные на уроке.		
102	Игра «Перестрелка».	1	<p>Совершенствование ЗУН</p> <p>1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>2.Формировать навыки ходьбы и бега.</p> <p>3.Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>4.Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части занятия в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.</p> <p>5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».</p>		Текущий			