

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЛОБНЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

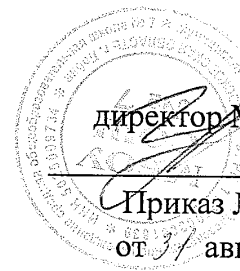
ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1
от 30 августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №7

М.Н. Черкасов

Приказ № 26

от 31 августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2018 - 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(предмет)

для

4в класса

учителя

Чувалаевой Анны Борисовны

(ФИО педагога)

высшей

(квалификационная категория)

2018 г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЛОБНЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс:8(495) 577-15-21
e-mail:sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752 ОГРН 1025003081839 ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №

от августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №7

_____М.Н.Черкасова

Приказ №

от августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2018 - 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

по Физической культуре

для _____4 в класса _____

учителя _____Чувалаевой Анны Борисовны _____

высшая

(квалификационная категория)

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования.
3. Примерной программы по физической культуре.
4. Программой к завершённой предметной линии учебников физическая культура: 1-4 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение».

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Общая характеристика учебного предмета

Программа предлагает комплексный подход к укреплению здоровья. Особенность построения курса состоит в том, что кроме совершенствования физических качеств, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В младшем школьном возрасте уделяется внимание всестороннему развитию физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

Отличительной чертой курса преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Цели:

- сформировать у обучающихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развить творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результатами освоения, учащимися 4 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 4 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		4
1	Знания о физической культуре	24
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	9
5	Лыжная подготовка	13
	Итого	99

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

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

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

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

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

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5
№ ур о- ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий) по теме:	Дата по плану	Дата по факту
. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)				
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»	Сент.	03.09
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный	Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»		05.09
3	Разучивание специальных беговых	Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утрен-		07.09

	упражнений. Совершенствова-ние высокого, среднего и низ-кого старта; стар- тового ускорения; бег 30м., челноч-ный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный	ней гимнастики; повто-ряют высокий, средний, низкий старт;выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выпо-лняют бег 3*10м.; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Салки с домом»		
4	Совершенствова-ние техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»		
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыж-ках в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный	Выполняют легкоатле-тические упражнения и бег в медленном , равно-мерном темпе в течении 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»		
6	Развитие внима-ния, координации, ориентировке в пространстве в строевых упраж-нениях.Контроль двигательных ка-честв: прыжок в длинус места. Игра «Жмурки». Комбинированны	Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выпол- няют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»		
7	Ознакомление с	Знакомятся с развитием физкультуры в России и		

	<p>историей разви-тия физкультуры в России и ее зна-чение для подго-товки солдат. Раз-витие выноси-вости в медлен-ном беге в тече-нии 5минут. Повторение метани мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».</p> <p>Комбинированный</p>	<p>ее значением для подго-товки солдат; выпол-няют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание;играют в игру «Метатели»</p>		
8	<p>Развитие вынос-ливости в медлен-ном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигате-льных качеств посредством игры «Подвижная цель»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»</p>		
9	<p>Объяснение взаи-мосвязи физичес-кой подготовки с развитием систем дыхания и крово-обращения. Контроль двига-тельных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упраж-нений в эстафете</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Знакомятся с взаимосвя-зью физической подго-товки с развитием сис-тем дыхания и крово-обращения; повторяют как распределять силы по дистанции, выпол-няют бег на выноси-вость на оценку, комплекс УГГ; разучи-вают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями</p>		

10	Обучение специ-альным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» Комбинированный	Знакомятся как правиль-но подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повто-ряют правила и играют в игру «Третий лишний»		
11	Контроль двига-тельных качеств: бег на 30 м с вы-сокого старта. Развитие двигате-льных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» Комбинированный	Выполняют разминоч-ный бег в различном темпе, ОРУ; бег на ско-рость на различные дис-танции; бег 30м с высо-кого старта на резуль-тат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»		
12	Объяснение пра-вил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным ин-вентарем. Разви-тие внимания, мышления, коор-динации в обще-развивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с испо-льзованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»		
13	Совершенствова-ние перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подь-ем туловища из положения лежа на спине, подтя-гивание на перек-ладине. Игра «Море волнуется»	Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестро-ение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения, повто-ряют как выполняется подъем туловища из по-ложения лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Окт.	

	волнуется» Комбинированный			
14	Совершенствова-ние строевых упражнений. Обучение упраж-нениям в паре. Контроль двига-тельных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внима-ния в игре «Отга-дай, чей голосок» Комбинированный	Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»		
15	Обучение упраж-нениям с гимнас-тической палкой. Контроль двига-тельных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гим-настической палкой. Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся ка-кие качества развивают-ся при подтягивании на перекладине; выполня-ют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнасти-ческой палкой		
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скорост-но-силовых качеств . Игра «Ноги на весу» Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической пал-кой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»		
17	Совершенствова-ние прыжков на одной и двух но-гах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом	Повторяют упражнения с гимнастической пал-кой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку,		

	«согнув ноги» . Игра «День и ночь» Комбинированный	повторяют правила и играют в игру «День и ночь»		
18	Совершенствова-ние прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Кон-троль двигатель-ных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Комбинированный	Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выпол-няется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем		
19	Совершенствова-ние прыжка в высоту с разбега способом «пере-шагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» Комбинированный	Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесен-кой», повторяют тех-нику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»		
20	Разучивание уп-ражнений на гим-настических ска-мейках. Повторе-ние ползание по гимнастической скамейке, присе-дание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «пере-шагивание». Игра «Удочка» Комбинированный	Разучивают и выполня-ют упражнения на гим-настической скамейке, ползание по гимнасти-ческой скамейке разны-ми способами: на коле-нях, на животе, приседа-ние; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»		

21	Совершенствова-ние основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Кон-троль двигатель-ных качеств: при-седание. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнасти-ческой скамейке, пры-жок через препятствие, проползание под пре-пятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи»		
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» Комбинированный	Выполняют упражнения в парах и задания в па-рах: «точка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал.мяча в цель (вертикальную, горизон-тальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»		
23	Совершенствова-ние метание мал. мяча в цель. Обу-чение упражне-ниям для сохране-ния осанки. Эста-феты с мешочком с песком. Комбинированный	Выполняют общеразви-вающие упражнения по одному, учатся показы-вать и считать при выпо-лнении упражнения, повторяют метание мал. мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием		
24	Развитие двига-тельных качеств: выносливости, ловкости, быстро-ты в эстафетах «Веселые старты» Комбинированный	Выполняют ОРУ по одному, учатся показы-вать и считать при вы-полнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползанием		
Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)				
25	Правила поведе-ния в спортивном зале на уроках гимнастики. Пов-торение висов, упоров. Разучива-ние	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с задани-ями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполня-ютс висы и упоры; разу-чивают дыхательные упражнения; повторяют	Нояб.	

	дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный	правила и играют в игру «Что изменилось»		
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»		
27	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»		
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»		
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках».	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения		

	Вы-полнение упраж- нений акробатики в разных сочета-ниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	«мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»		
30	Развитие коорди-нации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различ-ными способами. Контроль двига-тельных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне- ния лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастичес- кой скамейке разными способами, учатся пра- вильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из поло-жения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»		
31	Совешенствование лазание по наклонной гимнасти-ческой скамейке с переходом на гим. стенку; упражне- ния «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Класс» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне- ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание раз- ными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в иг-ру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»		
32	Совершенствова-ние упражнений в равновесии: «цапля», «ласточ-ка»; техники уп-ражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне- ния лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упраж-нение «мост»;повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»		
33	Развитие коорди-нации в	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-		

	упражнений акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» Комбинированный	ния лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»		
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету		
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный	Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и две колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»		
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группировке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»		

	акроба-тики подряд. Игра «Хитрая лиса» Комбинированный			
37	Развитие равнове-сия и координа-ции движений в упражнениях на узкой рейке гим-настической ска-мейки. Совершен-ствование кувыр-ка назад. Игра «Ноги на весу» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад и выполняют его на оценку; разучи-вают правила и играют в игру «Ноги на весу»		
38	Совершенствование ходьбы по уз-кой рейке гим. скамейки с пово-ротами. Развитие силы и ловкости в лазанье и переле-зании по гим. стенке. Игра «Жмурки» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и пере-лезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим.скамей-ки: на носках, на одной ноге, прыжком; повто-ряют правила и играют в игру «Жмурки»		
39	Повторение упра-жнений на узкой рейке гим.скамей-ки: стойка на од-ной ноге, присе-дание, переход в упор присев, в упор стоя на коле-не; перелезание через препятст-вие. Игра «Жмурки» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. ска-мейки: стойка на одной ноге, приседание, пере-ход в упор присев, в упор стоя на колене играют в игру «Жмурки»		
40	Совершенствова-ние навыков пере-мещения	Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лаза-нье и перелезания по		

	<p>по гим-настической стен-ке. Развитие коор-динационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»</p> <p>Повторение пройденного материала</p>	<p>гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повто-ряют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>		
41	<p>Разучивание уп-ражнений размин-ки с обручами. Совершенствова-ние навыков вра-щения обруча. Развитие ловкос-ти в ползание «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Разучивают и выполня-ют: упражнения с обру-чем, повторяют враще-ние обруча на разных частях тела, ползание «по-пластунски»; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Бездомный заяц»</p>		
42	<p>Совершенствова-ние навыков пере-лезания через пре-пятствие и полза-нья «по-пластун-ски».Повторение кувырка в сторо-ну. Игра «Бездомный заяц»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правиль-но выполняется переле-зание через препятствие и выполняют, повторя-ют ползание «по-плас-тунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>		
43	<p>Совершенствова-ние упражнений гимнастики: «ло-дочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувы-рок в сторону. Игра «Салки-</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»</p>		

	выручалки» Комбинированный			
44	Развитие внима-ния, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучи-вание гимнасти-ческой комбина-ции. Игра «Салки с домом» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»		
45	Развитие двигате-льных качеств по-средством акроба-тических упраж-нений. Закрепле-ние гимнастичес-кой комбинации Игра «Займи обруч» Повторение пройденного материала	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют акробатические упраж-нения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»		
46	Совершенствова-ние безопасного выполнения акро-батических упраж-нений. Развитие ловкости и коор-динации при вы-полнении гимнас-тической комби-нации. Игра «Салки с мячом» Зачет	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упраж-нений; повторяют гим-настическую комбина-цию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»		
47	Совершенствование	Выполняют ОРУ с веревочкой; выполня-ют		

	разученных ранее ОРУ с пред-метом. Развитие двигательных качеств в эстафе-тах с предметами. Игра «Салки ноги от земли» Комбинированный	эстафеты с предме-тами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли»		
48	Развитие ловкос-ти, быстроты, гибкости, коорди-нации в эстафе-тах с акробати-ческими и прик-ладными гимнас-тическими упраж-нениями. Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мос-тиком», ползанием «по-пластун-ски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие		
Лыжная подготовка. Подвижные игры.(13 часов)				
49	Правила безопас-ного поведения на уроках лыжной подготовки. Под-бор лыжного ин-вентаря. Совер-шенствование движение на лы-жах ступающим и скользящим ша-гом по дистанции с переменной скоростью. Комбинированный	Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной под-готовки: подготовка лыж, переноска до лыж-ни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организовано выходят с лыжами из помеще-ния, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступа-ющим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		
50	Совершенствова-ние навыков ходь-бы на лыжах с палками ступаю-щим и скользя-щим шагом. Игра	Получают лыжи и орга-низовано выходят на лыжную строятся в ше-ренгу с лыжами, укла-дывают их на снег (пра-вая, левая), пристегива-ют; повторяют технику ступающего и скользя-щего шагов на лыжах и		

	«Перестрелка» Повторение пройденного материала	выполняют движение по лыжне;повторяют пра- вила и играют в игру «Перестрелка»; отсте- гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		
51	Повторение попе- ременного двух- шажного хода на лыжах с палками. Развитие вынос-ливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» Комбинированный	Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в ше-ренгу с лыжами, укла- дывают их на снег (пра-вая, левая), пристегива- ют; повторяют технику попеременного двух- шажного хода и выпол-няют движение по лыж- не; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		
52	Повторение од- новременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистан-ции 1 км со сред-ней скоростью. Игра «Подними предмет» Комбинированный	Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады- вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику од-новременного одношаж- ного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дис-танцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу		

53	<p>Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжную строяться в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1 км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
54	<p>Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжную строяться в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
55	<p>Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжную строяться в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
56	<p>Разучивание одновременному</p>	<p>Получают лыжи и организовано выходят на лыжную строяться в шеренгу с лыжами, уклады-</p>		

	<p>двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км.</p> <p>Комбинированный</p>	<p>вают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику од-новременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отсте-гивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
57	<p>Совершенствовани-е поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют пе-редвижение по дистан-ции ; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
58	<p>Закрепление чередование лыжных ходов во время передвиже-ния по дистанции. Игра «Охотники и олени»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разучен-ные хода;проходят по дистанции чередуя лыж-ные хода;игают в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
59	<p>Совершенствовани-е умения пере-движения на лыжах с палками с чередованием ходов во</p>	<p>Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выпол-</p>		

	<p>время прохождения дистанции 2км</p> <p>Повторение пройденного материала</p>	<p>няют передвижение по дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
60	<p>Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
61	<p>Повторение передвижение на лыжах «змейкой».</p> <p>Прохождение дистанции до 2.5км.</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах передвигаются по дистанции 2.5км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
62	<p>Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение.</p> <p>Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе</p> <p>Повторение пройденного материала</p>	<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)				

63	<p>Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»</p>		
64	<p>Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передался», «Охотники и утки»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передался» и «Охотник и утки»</p>		
65	<p>Разучивание упражнений с мал. мячами. Совершенствование бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»</p>		
66	<p>Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»</p>		
67	<p>Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие</p>	<p>Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными</p>		

	внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» Комбинированный	способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»		
68	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу» Зачет	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку;повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»		
69	Совершенствование ведение мяча в движенииприставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу» Зачет	Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с мячом»		
70	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» Зачет	Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передвижения баскетболиста в игре, повороты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»		
71	Совершенствование ведение мяча, остановка	Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передвижения баскетболиста в игре; ведение,		

	<p>в два шага, поворот с мячом, передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне»</p> <p>Повторение пройденного материала</p>	<p>останов-ка в два шага, повороты на месте с мячом в ру-ках, передача партнеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»</p>		
72	<p>Совершенствова-ние бросков мяча в кольцо спосо-бами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторе-ние передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»</p>	Текущий	
73	<p>Совершенствова-ние баскетболь-ных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяа в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»</p> <p>Повторение пройденного материала</p>	<p>Выполняют ОРУ; повто-ряют передачи мяча в парах в движении и вы-полняют на оценку; бро-сок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»</p>		
74	<p>Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набив-ного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выпол-няют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Вышиба-лы двумя мячами»</p>		
75	<p>Совершенствова-ние бросков набивного мяча</p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами:</p>		

	<p>разными спо-собами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»</p>		
76	<p>Разучивание эста-фет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быс-троты, ловкости, внимания, коор-динации в эстафе-тах с мячом</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выпол-няют эстафеты с веде-нием, передачей, броском мяча в корзину</p>		
Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)				
77	<p>ТБ на уроках с мячом. Повторе-ние передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Повторяют правила по-ведения на уроках с мя-чом; выполняют обще-развивающие упражне-ния с бол. мячом; вспо-минают какие бывают игры с мячом через сет-ку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; игра-ют в игру «Перекинь мяч»</p>		

78	<p>Совершенствова-ние бросков мяча через сетку раз-ными способами. Обучение ловле мяча с последую-щими прыжками в два шага к сет-ке. Игра «Выстрел в небо»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку раз-ными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча;повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»</p>		
79	<p>Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двига-тельных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»</p> <p>Зачет</p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»</p>		
80	<p>Совершенствова-ние ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторя-ют правила и играют в игру «Пионербол»</p>		
81	<p>Совершенствова-ние подачи, пере-дачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкос-ти, силы броска в игре</p>	<p>Выполняют ОРУ с хлоп-ками; повторяют пода-чи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»</p>		

	«Пионербол» <i>Повторение пройденного материала</i>			
82	Обучение поло-жению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» <i>Комбинированный</i>	Выполняют ОРУ; разу-чивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»		
83	Совершенствование «стойки волей-болиста». Обуче-ние упражнениям в парах: верхняя передача с собст-венным подбра-сывание; прием сверху и передача после набрасыва-ния партнером. Игра «Пионербол» <i>Комбинированный</i>	Выполняют ОРУ; повто-ряют «стойку волейбо-листа»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верх-нюю передачу, прини-мают мяч сверху и пере-дают после набрасыва-ния партнером играют в «Пионербол»		
84	Обучение упраж-нениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасыва-ния партнером. Конт-роль за развитием двигательных качеств: приседа-ние. Игра «Пионербол»	Выполняют ОРУ; разу-чивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»		

	Комбинированный			
85	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»		
Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)				
86	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный	Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя (мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»		
87	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»		
88	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков	Знакомятся с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах. выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру		

	через низкие барьеры. Игра «Дни недели» Комбинированный	«Дни недели»		
89	Ознакомление со способами зака-ливания организ-ма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совер-шенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	Знакомятся со спосо-бами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением направле-ния движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гим. палками; повторяют прыжок в длину с разбе-га на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эс-тафеты с гимнастичес-кими палками		
90	Совершенствова-ние техники пры-жка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением нап-равления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют уп-ражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»		
91	Совершенствова-ние навыков вы-полнения упраж-нения на пресс: поднимание туло-вища из положе-ния лежа на	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; игра-ют в игру «Космонавты»		

	<p>спи-не; прыжка в высоту с разбега способом «пере-шагивание». Игра «Космонавты»</p> <p>Комбинированный</p>			
92	<p>Совершенствова-ние бросков мал. мяча в цель. Конт-роль за развитием двигательных качеств: подни-мание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»</p>		
93	<p>Разучивание уп-ражнений со ска-калкой. Повторе-ние прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой;повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки;выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»</p>		
94	<p>Совершенствова-ние навыков пры-жков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выпол-няются прыжки со ска-калкой в тройках (двое вращают, третий пры-гает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Кто сказал мяу»</p>		

95	<p>Правила безопасности на улице.</p> <p>Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>		
96	<p>Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.</p> <p>Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.</p> <p>Игра «Золотые ворота»</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»</p>		
97	<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м..</p> <p>Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности</p>	<p>Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»</p>		

	«Ровным кругом» Комбинированный			
98	Совершенствова-ние навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на даль-ность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» Комбинированный	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют мета-ние мал.мяча на даль-ность и выполняют мета-ние на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»		
99	Развитие вынос-ливости и быстро-ты в круговой тренировке. Конт-роль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»		

