**Департамент образования и науки г. Перми**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми**

***СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:***

***Методическим советом Директор МАОУ «Школа***

***МАОУ «Школа бизнеса и бизнеса и предпринимательства» предпринимательства»***

***Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. Приказ № \_\_\_\_***

 ***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.***

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по  физической культуре**

**для 4 класса**

  *Составитель:*

 *учитель физической культуры*

 *Ступалова А.А.*

**г. Пермь, 2016**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью  программы по физической культуре является освоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведении досуга и др.)

* Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:формирование первоначальных представлений о значении ФК для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать их содержание, включать их в режим.

**Таблица тематического распределения часов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы** | **Количество часов** |
|  |
| **Базовая часть** | **76** |
| **Знания о физической культуре** | **3** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **3** |
| **Физическое совершенствование:** | **70** |
| **-гимнастика с основами акробатики** | **18** |
| **-легкая атлетика** | **17** |
| **-кроссовая подготовка,****мини-футбол** | **17** |
| **-подвижные игры** | **18** |
| **общеразвивающие упражнения**  | **в содержании соответствующих разделов программы** |
| **Вариативная часть** | **23** |
| **Баскетбол** | **11** |
| **Волейбол** | **12** |
| **ИТОГО:** | **99** |

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

*Личностные результаты:*

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

*4 класс (102 часов)*

*Знания о физической культуре 3 часа*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

*Способы физкультурной деятельности 3 часа*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Физическое совершенствование 70 часов*

*Гимнастика с основами акробатики 18 часов*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Легкая атлетика 17 часов*

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки**: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Кроссовая подготовка, мини-футбол    17 часов*

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.

                                                          б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

                                                          в) тактические действия в защите и нападении

                                                          г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

*Подвижные игры 18 часов*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол  11 часов**: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Волейбол  12 часов:**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

*На материале спортивных игр:*

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 12 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

 **содержание рабочей программы**.

* 1. **Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выполнение работающих групп мышц.

* 1. **Социально – психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**1.3.Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентаря, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка.**

Понятие эстафета. Команды «Старт!», « Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**1.7. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы с лыжами. Повороты, спуски и подъемы, торможение. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом.

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 4 классов**

**при трехразовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **Год** |  **I четверть** |  **II четверть** |  **III четверть** |  **IV** **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В  |  процессе | уроков |  |  |
| Подвижные игры | 20(12) | 8 | 2 | 4 | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 20(12) | 4 | 12 | 2 | 2 |
| Легкоатлетические упражнения |  14(14) | 6 | - | - | 8 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка |   14(14) | - | - | 14 | - |
| П/ и  с элементами строевых упражнений | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| П/ и с элементами ходьбы и бега | 10 | 3 | 2 | 3 | 2 |
|  П/ ис элементами общеразвивающих упражнений | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 |
|  П/ и с прыжками | 7 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| П/ ис мячом | 7 | 2 | - | 3 | 2 |
|  Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Учебные нормативы 4 класс**

|  |
| --- |
| Мальчики |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин.  | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз)  | 5 | 3 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км.  | 6.45 | 7.15 | 7.45 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |
| Девочки |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин.  | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз)  | 13 | 7 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Учебно-методическое обеспечение**

Учебный комплект для учителя.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2007
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

**Материально- техническое обеспечение:**

1.Гимнастические скамейки.

2.Скакалки.

3.Мячи игровые.

4.Гимнастические маты.

5.Стойки.

6.Гимнастическая стенка.

7.Гимнастические палки.

8.Набивные мячи.

9.Малые мячи.

10.Турник.

11.Канат.

12.Кубики.

13.Эстафетные палочки.

14.Баскетбольные кольца.

15.Волейбольная сетка.

16.Гимнастическое бревно.

17.Гимнастический конь.

18.Гимнастический козел.

19.Стойка и планка для прыжков в высоту.

20. Гимнастические обручи.

21. Гимнастические ленты.

22.Гимнастические брусья.

23.Перкладина.

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Оснащенность урока** | **Формирование надпредметных умений** |
|  1. | **Легкая атлетика** ***(25 часов)*** | Инструктаж по охране труда и техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций.Устный опрос. | Текущий | Спортивный зал, инструкции и журнал по ТБ. | Делать выводы |
|  2  | Спринтерский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | Ознакомление с новым материалом |  Комплекс ОРУ. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/и «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега. | Текущий | Спортивная площадка | Осознавать свои действия |
|  3  |  | Высокий старт.  | Ознакомление с новым материалом |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/и «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 4  |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий | Спортивная площадка | Следить за своим здоровьем |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Приставные шаги правым, левым, вперед. Скоростной бег до 40 м. П/и «Салки с мячом». | Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и прыжках. | Текущий | Спортивная площадка, мяч |  |
| 6 |  | Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения. | Совершенствование, учетный | ОРУ в движении. СУ.Специальные беговые упражнения. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег 30 м. – на результат. П/и «Перемена мест» | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Мальч:«5» - 5,2«4» - 5,8«3» - 6,4Девоч:«5» -5,4«4» -6,0«3»-6,6 | Спортивная площадка,секундомер | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 7 |  | Развитие скоростной выносливости | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/и «При повторении – беги».  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий | Спортивная площадка, фишки |  |
| 8 | Метание | Развитие координационных способностей.  | Ознакомление с новым материалом | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. П/и «Делай наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания«4»- 3 попадания«3»- 1 попадание | Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, набивные мячи |  |
| 9 |  | Развитие координационных способностей.  | Смешанный, учетный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Мальч:«5» - 8,6«4» - 9,0«3»- 9,5Девочки:«5»- 9,1«4»- 9,5«3» - 10,0 | Спортивный зал, фишки, секундомер | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 10 |  | Метание мяча на дальность, из различных положений | Смешанный (комбинированный) | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий | Спортивный зал, теннисные мячи |  |
|  11 |  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения | Совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. Метание теннисного мяча на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий | Спортивный зал, теннисные мячи, набивные мячи |  |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. | Совершенствование, учетный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжки через скакалку. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.  | Уметь демонстрировать технику в целом. Уметь прыгать через скакалку. | МетаниеМальчики:«5» «4» «3»27м 22м 18мДевочки:«5» «4» «3»18м 16м 12м | Спортивный зал, теннисные мячи,скакалки | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 13 | Прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | Ознакомление с новым материалом | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки через скакалку за 30с. – на результат. П/и. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь прыгать через скакалку. |  | Спортивный зал, фишки, набивные мячи, скакалки, секундомер, маты |  |
| 14 |  | Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с места. | Мальчики:«5» «4» «3»1250 900 850Девочки:«5» «4» «3»1050 750 650 | Спортивная площадка, секундомер, рулетка |  |
| 15 |  | Прыжок в длину с места. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через скакалку на результат – за 1 минуту. Прыжки в длину с места. П/и. | Уметь выполнять прыжок в длину с места. Уметь прыгать через скакалку. | Текущий | Спортивный зал, рулетка, скакалки, секундомер, маты |  |
| 16 |  | Прыжок в длину с места. | Совершенствование, учетный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Прыжки в длину с места – на результат. П/и. | Уметь выполнять прыжок в длину с места. | Мальчики:«5» «4» «3»180 145 130Девочки:«5» «4» «3»170 140 125 | Спортивный зал, рулетка, маты | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 17 | Кроссовая подготовка | Развитие выносливости. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 м. П/и. Теория: «Правила измерения пульса». | Корректировка техники бега в зависимости от пульса. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 18 |  | Развитие силовой выносливости | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.  | Тестирование бега на 1000 метров. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 19 |  | Развитие силовой выносливости. Длительный бег. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 м. | Тестирование бега на 1000 метров. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 20 |  | Преодоление препятствий | Ознакомление с новым материалом | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.  | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 21 |  | Преодоление препятствий. Прыжковые упражнения | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 22 |  | Переменный бег | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 5 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Текущий | Спортивная площадка | Уметь контролировать свое самочувствие (самоконтроль) |
| 23 |  | Переменный бег.Развитие силовых способностей | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переменный бег – 5 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 24 |  | Гладкий бег  | Смешанный, учетный | ОРУ в движении. СУ.Бег до 8 минут по стадиону. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 25 |  | Подвижные игры  | Смешанный (комбинированный) | Подвижные игры на материале легкой атлетики и баскетбола. Игры: «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Салки». | Знать правила игры.Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | Текущий | Спортивная площадка, волейбольные и баскетбольныемячи |  |
| 26 | **Гимнастика*****(23 часа)*** | Основы знаний. | Смешанный (комбинированный) | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  | Знать ТБ на уроках гимнастики | Текущий | Спортивный зал | Делать выводы |
| 27 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед. Упражнения на гибкость.  | Контроль над правильностью выполнения команд. | Текущий | Спортивный зал, маты, набивные мячи | Осознавать свои действия |
| 28 |  | Акробатические упражнения. Силовая подготовка. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ со скамейкой. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.  | Кувырок вперед -учет. Знать и уметь выполнять перестроения и кувырок назад. | ТекущийИндивидуальный подход. | Спортивный зал, маты, скамейки |  |
| 29 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие физических способностей (силы). | Кувырок назад -учет. Знать и уметь выполнять перестроения, стойку на лопатках. | ТекущийИндивидуальный подход. | Спортивный зал, маты, гимнастические палки |  |
| 30  |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ самостоятельно. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Встречная эстафета». | Уметь выполнять разминку самостоятельно. Корректировка движений. | Текущий | Спортивный зал, маты, фишки |  |
| 31 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа на спине. | Контроль над правильностью исполнения « кувырок назад и перекатом стойка на лопатках». | Текущий | Спортивный зал, маты |  |
| 32 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ «вызов номеров». Рапорт учителю. «Мост». Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Прыжки на скакалке – разучивание комбинации. | Корректировка движений | Текущий |  | Уметь контролировать свое самочувствие (самоконтроль) |
| 33 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ, СБУ. Рапорт учителю. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Прыжки на скакалке – разучивание комбинации. Комбинация из акробатических элементов | Корректировка движений | Текущий | Спортивный зал, маты, скакалки | Осознавать свои действия |
| 34 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в кругу. Рапорт учителю. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Прыжки на скакалке – разучивание комбинации.. Комбинация из акробатических элементов | Корректировка движений, контроль | Текущий | Спортивный зал, маты, скакалки |  |
| 35 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в разомкнутом строю. Рапорт учителю. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Прыжки на скакалке – на результат. Комбинация из акробатических элементов. | Корректировка движений, контроль | Текущий | Спортивный зал, маты, скакалки | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 36 |  | Акробатические упражнения. | Смешанный, учетный | ОРУ. Рапорт учителю. Прыжки на скакалке. Комбинация из акробатических элементов – на результат. Ходьба по гимн. скамейке и рейке с предметами и без; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене. | Корректировка движений, контроль | Текущий | Спортивный зал, маты, скакалки, скамейка | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 37 |  | Развитие гибкости. | Совершенствование | ОРУ с набивными мячами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Текущий | Спортивный зал, маты, скамейка, набивные мячи | Следить за своим здоровьем |
| 38 |  | Упражнения в упорах. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ со скакалкой. Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. «Встречная эстафета». | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий | Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скакалки |  |
| 39 |  | Развитие силовых способностей. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий | Спортивный зал, маты, гимнастическая стенка, скамейки | Следить за своим здоровьем |
| 40 |  | Развитие силовых способностей. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий | Спортивный зал, маты, набивные мячи | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 41 |  | Развитие координационных способностей. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.  | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий | Спортивный зал, кубики, фишки |  |
| 42 |  | Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий | Спортивный зал, кубики, фишки, скакалки |  |
| 43 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Челночный бег с кубиками – на результат. П/и.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. | Текущий | Спортивный зал, кубики, фишки, скамейки |  |
| 44 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. | Текущий | Спортивный зал, скамейки |  |
| 45 |  | Упражнения на равновесие. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | Спортивный зал, гимнастические палки, скамейки |  |
| 46 |  | Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | Спортивный зал, маты, гимнастическая скамья |  |
| 47 |  | Лазание и перелезание. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ, СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, переползания.  | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | Спортивный зал, гимнастическая стенка |  |
| 48 |  | Лазание и перелезание. Специальные беговые упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий | Спортивный зал, гимнастическая стенка, набивные мячи |  |
| 49  | **Лыжная подготовка*****(18 часов)*** | Инструктаж техники безопасности на уроках по лыжной подготовке | Вводный | Инструктаж техники безопасности на уроках по л/п. Понятие об обморожении и переохлаждении. Температурный режим. Переноска и надевание лыж. П/и. | Знать требования безопасности.Фронтальный опрос.Уметь правильно носить и надевать лыжи | текущий | Спортивный зал, инструкции и журнал по ТБ. | Делать выводы |
| 50 |  | Спуск в низкой стойке. Скользящий шаг | Ознакомление с новым материалом | Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке.Подъем «полуелочкой». Обучение остановке маховой ноги в скользящем шаге. | Уметь выполнять перенос массы тела. Уметь владеть техникой скользящего шага. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки | Осознавать свои действия |
| 51 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | Ознакомление с новым материалом | Обучение переносу массы телана маховую ногу вскользящем шаге. П/и «Самокат». | Уметь владеть техникой скользящего шага. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 52 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | Ознакомление с новым материалом | Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. П/и «Самокат». | Уметь владеть техникой скользящего шага. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки | Следить за своим здоровьем |
| 53 |  | 1. в п Попеременный
2. двухшажный ход
 | Совершенствование | Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 54 |  | Подъем «полуелочкой» | Ознакомление с новым материалом | Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в подъеме «полуелочкой».1.
 | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки | Следить за своим здоровьем |
| 55  |  | Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием. | Ознакомление с новым материалом | Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и вподъеме «полуелочкой».Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке. Уметь передвигаться на лыжах с палками и без. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 56 |  | Попеременный двухшажный ход | Ознакомление с новым материалом | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 57 |  | Попеременный двухшажный ход.Подъем «лесенкой». | Ознакомление с новым материалом | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.Учет навыков скользящего шаге и поворота переступанием с продвижением вперед. Подъем «лесенкой». | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. Уметь владеть подъемом «лесенкой». | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 58 |  | Постановка палокв одновременном бесшажном ходе. | Совершенствование | Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. Постановка палок. Прохождение дистанции 2 км. П/и. | Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 59 |  | Постановка палокв одновременном бесшажном ходе. | Совершенствование | Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.Постановка палок.Прохождение дистанции 2.5 км. Встречная эстафета. | Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 60 |  | Развитие выносливости. | Совершенствование | Отталкивание ногой в попопеременном двухшажном ходе.Прохождение дистанции 2,5 км.1.
 | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 61 |  | Развитие выносливости.Подъем «лесенкой». | Совершенствование | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.Прохождение дистанции 2,5 км.Учет техники выполненияподъема «лесенкой» прямо. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход. | Ознакомление с новым материалом | Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. П/и.1.
 | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 63 |  | Одновременный двухшажный ход. | Ознакомление с новым материалом | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь владеть техникой передвиженияОдновременным двухшажным ходом. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 64 |  | Попеременный двухшажный ход.1.
 | Совершенствование | Подседание и быстрое разгибание ног при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук одновременном двухшажном ходе. Учет прохождение дистанции 1 км. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 65  |  | Поворот переступаниемпри спуске. | Совершенствование | Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомлениес переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 66 |  | Поворот переступаниемпри спуске.Техника выполнения спуска в основной стойке. | Совершенствование, учетный | Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомлениес переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км.Учет техники выполнения спуска в основной стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке. | Текущий | Спортивная площадка, лыжи, палки |  |
| 67 | **Подвижные игры с элементами** **баскетбола*****(18 часов)*** | Стойки и передвижения. | Совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Текущий | Спортивный зал, инструкции и журнал по технике безопасности | Делать выводы |
| 68 |  | Стойки и передвижения, остановки. | Совершенствование |  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);  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 69 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Совершенствование | 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.  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 70 |  | Ловля и передача мяча. | Ознакомление с новым материалом | Комплекс упражнений в движении. СУ. 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 | Спортивный зал, баскетбольные мячи, фишки |  |
| 71 |  | Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. | Ознакомление с новым материалом | 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; б) в движении. Передача мяча в движение, на месте. П/и «Охотники и утки». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 72 |  | Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения. | Совершенствование | Комплекс упражнений в движении. СУ. 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 | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 73 |  | Ведение мяча. | Смешанный (комбинированный) | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. П/и «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 74 |  | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. | Смешанный (комбинированный) | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. 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. П/и «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 75 |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | Смешанный (комбинированный) | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. 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; г) ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. П/и «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 76 |  | Бросок мяча. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; П/и «Борьба за мяч».  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 77 |  | Бросок мяча Варианты ловли и передачи мяча. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. П/и «Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 78 |  | Бросок мяча в движении. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ с мячом. СУ. 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. П/и «Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 79 |  | Развитие ловкости. | Ознакомление с новым материалом | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. П/и «Космонавты». «Мяч ловцу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 80 |  | Развитие ловкостиСпециальные беговые упражнения. | Ознакомление с новым материалом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.. П/и « Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 81 |  | Развитие ловкости.Приемы ловли и передачи мяча. | Ознакомление с новым материалом | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/и «Гонка мячей по кругу».  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 82 |  | Игровые задания. | Смешанный (комбинированный) | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 83 |  | Игровые заданияРазвитие координационных способностей.  | Смешанный (комбинированный) | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 84 |  | Игровые задания с передачей мяча. | Смешанный (комбинированный) | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия. | Текущий | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |
| 85 | **Легкая атлетика*****(26 часов)*** | Инструктаж по технике безопасности. | Вводный |  Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Оказание первой медицинской помощи. П/и «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | Текущий | Спортивный зал | Делать выводы |
| 86 | Спринтерский бег | Высокий старт. | Ознакомление с новым материалом |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. П/и «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Текущий | Спортивный зал | Осозна вать свои действия |
| 87 |  | Высокий старт. Стартовый разгон. | Ознакомление с новым материалом | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/и «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Текущий | Спортивная площадка |  |
| 88 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты: круговая, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь передавать эстафетную палочку | Текущий | Спортивная площадка, фишки | Следить за своим здоровьем |
| 89 |  | Развитие скоростных способностей. | Совершенствование, учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 м. – на результат. П/и «Перемена мест». | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Мальч:«5» - 5,2«4» - 5,8«3» - 6,4Девоч:«5» -5,4«4» -6,0«3»-6,6 | Спортивная площадка, секундомер | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 90 |  | Развитие скоростных способностей.Силовая подготовка. | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 м. – на результат. П/и «Перемена мест». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мал) от скамейки (дев). | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий | Спортивная площадка, секундомер |  |
| 91 |  | Развитие скоростной выносливости. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий | Спортивная площадка | Следить за своим здоровьем |
| 92 | Метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | Ознакомление с новым материалом | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Круговая эстафета – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания«4»- 3 попадания«3»- 1 попадание | Спортивный зал, теннисные мячи | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 93 |  | Развитие скоростно-силовых способностей Специальные беговые упражнения. | Ознакомление с новым материалом | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. П/и «Делай наоборот». | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий | Спортивный зал, теннисные мячи, набивные мячи |  |
| 94 |  | Развитие координационных способностей.  | Смешанный (комбинированный) | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий | Спортивный зал, теннисные мячи, фишки |  |
| 95 |  | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Мальч:«5» - 8,6«4» - 9,0«3»- 9,5Девоч:«5»- 9,1«4»- 9,5«3» - 10,0 | Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, секундомер | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 96 |  | Метание мяча на дальность. | Совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом. | Текущий | Спортивный зал, теннисные мячи, рулетка |  |
| 97 |  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. | Совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. | МетаниеМальчики:«5» «4» «3»27м 22м 18мДевочки:«5» «4» «3»18м 16м 12м | Спортивный зал, теннисные мячи, фишки, рулетка | Уметь себя оценивать (самооценка) |
| 98 | Прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | Ознакомление с новым материалом | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Текущий | Спортивный зал, набивные мячи, фишки, рулетка |  |
| 99 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения. | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:«5» «4» «3»180 145 130Девочки:«5» «4» «3»170 140 125 | Спортивный зал, набивные мячи, фишки, рулетка |  |
| 100 |  | Прыжок в длину с разбега. | Смешанный (комбинированный) | ОРУ в движении. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Текущий | Спортивная площадка, рулетка |  |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. | Совершенствование | 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). | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Текущий | Спортивная площадка, рулетка |  |
| 102 |  | Развитие силовых способностей.  | Совершенствование, учетный | ОРУ самостоятельно. Специальные прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с разбега – на результат. П/и. Задание на лето. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Итоговый | Спортивная площадка, рулетка |  |