**ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 1-4 КЛАССАХ**

**Условные обозначения форм урока по физической культуре:**

А)Тип урока: Б)Методы ведения урока:

* вводные уроки (В. У.); • фронтальный (Ф. М.);
* уроки ознакомления с новым материалом (Н. У.); • поточный (П. М.);
* смешанные уроки (См. У.); • посменный (Пс. М.);
* учетные уроки (У. У.); • групповой (Г. М.);
* уроки совершенствования с выполнением пройденного • индивидуальный (И. М). материала (С. У.);

ЖУР - журнал учёта результатов; ОРУ - общеразвивающие

упражнения;

**УП** - **учебное пособие по основам знаний; ОФК- основные физические качества.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро­ков (часы) | Название раздела программы | Календар-ный срок изучения |  Вид урока | Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по физ-культуре | Темы уроков по классам | Формы контроля | Оснащен­ность урока |
| 1класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|  Первая четверть ( 27 уроков ) |
| 1 (1) | Правила безопасного поведения и техники безопасноси | сентябрь | В. У. Ф. М. | Основы техники безопасности и профилактики травматизма | Урок – сказка «Понятия о физ,культ.Правило по тех.безопа-сности на уроках физ.культ»Подвижная игра «Горелки» ( на улице) | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по ТБ |
| 2 (2) | Освоение строевых упражнений | сентябрь | Н.У. Ф.М. | Двигательные умения | Урок игра. Строевые команды. Построение и перестроение. Игра «Класс, смирно!» ( на улице) | Размыка­ние и смы­кание при­ставными шагами. Перестро­ение из колонны по 1, по 2, из шеренги пo l, по 2 | Команда «На 1-2 рассчитайсь» | Команды«Становись»,«Равняйсь»,«Смирно».Перестроение из колоны по 1, по З, по 4 | Корректировка выполнения команд | Асфальто­ваяплощада, спортзал |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 (3) | Оценка уровняфизическойподготовки | сентябрь | У. У.**п.м.** | Основныефизическиекачества(скорост.-силов.и силовыекачества) | Урок- викторина «Основные способы передвижения.Представления о физических упражнениях».Подвижная игра «Летает - не летает».(на улице) | Удержание тела в висе на перекладине, прыжки в длину с места, подвижные игры | Фиксирование результатов | Секундомер, рулетка, перекладина, ЖУР |
| 44\*(4) | Общеразвива-ющиеупражнения(ОУ),(выносливость) | сентябрь | Ст. У.**г.м.** | Развитие основных физических качеств (ОФК) | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение «Олимпийских игр» Подвижная игра «Горелки»( нга улице) | День здаровья | Корректир. техники бега, правильности дыхания | Секундомер, спортпло­щадка |
| 5 (5) | Организация команды и приемы строевых упражнений | сентябрь | Н.У. Ф.М. | Двигательные умения | Перестрое­ния по уста­новленным местам. Команды: «Шагом марш», «Класс, стой». Упражне­ния на внимание | Передви­жения в колонне по 1и2. Упражне­ния на внимание | Команды: «Шире, реже шаг». Перестрое­ние из шеренги вкруг-Упражнения на внимание | Передвиже­ния в колонне с поворо­тами. Повороты кругом. Расчет по порядку | Корректировка выполнения команд | Асфальто­ваяплощадка, спортзал |
| 66(6) | Оценка уровняфизическойподготовки | сентябрь | Н.У.**г.м.**СУ. | ОФК, силовые качества, силовая выносливость | Урок – игра Основные физические качества(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.) Игра «Слушай сигнал». | Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук вупоре лежа, подвижные игры | Фиксирование результатов | Секундомер,спортзал,ЖУР |
| 777(7) | ОРУ (выносливость) | сентябрь | Ф.М. СУ. | ОФК (выносливость) | Кросс на пришколь­ном участке до 1 км | Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени, подвижные игры | Корректировка техники бега | Спортпло­щадка, спортзал |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 888 (8) | Оценка уровня физической Спортпло­щадка, УП подготовки (скорость) | сентябрь | СУ.**п.м.** | ОФКскорость | Бег 30 метров с макси­мальной скоростью (2 повторения), подвижные игры | Бег 30 метров с максималь­ной скоростью (3-4 повторения), подвижные игры | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9(9((9) | Организацион­ные приемы и навыки ходьбы | сентябрь | См. У. Ф.М. | Двигательные умения. 03 | Ходьба на пятках, носках,в полуприседе.Теория: «Органы дыхания» | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Теория: «Органы кровооб­ращения, эмоции» | Корректировка движений, опрос |  |
| 110((10) | Оценка уровня физической подготовки (выносливость) | сентябрь | Н.У.**г.м.**СУ. | Основныефизическиекачества | Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу. Подвижные игры | Равномерный бег на 1000 метров. Подвижные игры | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 111((11) | Физкультурная деятельность с орбщеразви-вающей направлен­ностью | сентябрь | Н.У.**г.м.**СУ. | Развитие координацион­ных способ­ностей | «Два Моро­за», «Пят-нашки» | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля» | Выполнение правил игр | Спортпло­щадка, флажки, мячи |
| 112(12) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | сентябрь | См. У.СУ.Н.У. | Развитие ОФК (гибкость) | Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры | Корректировка движений | Гимн, палки, гимн, стенка |
| 13(13) | Организацион­ные приемы и навыки бега | октябрь | Н.У. Ф.М. | Двигательные умения | Бег с изменением направ­ления. Подвижные игры | Бег с изменением направ­ления с коротким, средним и длинным шагом | Корректировка движений | Спортпло­щадка, спортзал |
| 14(14) | Основы знаний о физкультур­ной деятель­ности | октябрь | Н.У. Ф.М. | Ф. К. общества и человека | Теория: «Составление комплекса утренней гимнастики» | Теория: «Закаливание и его значение» | Фронтальный опрос | УП |
| 1151(15)) | Общеразвива-ющие упраж­нения (ОРУ), (скорость) | октябрь | Пс.М. Н.У. | Двигательные умения | Бег с уско­рением от 10 до 15 м | Бег 60 мет­ров с высо­кого старта | Бег 60 метров с максималь­ной скоростью (2-3 повто­рения) | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 116((16) | Организацион­ные приемы и навыки прыжков | октябрь | Пс.М. Н.У. | Двигательные умения | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90°, с продвиже­нием вперед | Прыжки на двух ногах на месте, с поворота­ми на 180°. Прыжки в длину с места | Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (8 прыжков) | Корректировка движений | Спортпло­щадка, прыжковая яма |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 117((17) | Организацион­ные приемы и навыки прыжков | октябрь | Пс. М. Н. У. СУ. | Двигательные умения | Прыжки на одной и двух ногах, с по­воротом на 90°, с прод­вижением вперёд | Прыжки с прибавками от 60 до ПО см. Прыжки в длину с места в полную силу | Корректировка техники прыжков в длину с места | Спортпло­щадка, спортзал |
| 118((18) | Организацион­ные приемы и навыки прыжков | октябрь | Пс.М.Н.У.СУ. | Двигательные умения | Спрыгивание и запрыги-вание на горку матов. Подвижные игры | Обучение прыжкам в высоту с пря­мого разбега с 7-9 шагов | Прыжки в высоту с пря­мого и боко­вого разбега с 7-9 шагов | Корректировка техники прыжков в высоту | Яма для прыжков в высоту |
| 119(19) | Организацион­ные приемы и навыки прыж­ков | октябрь | Пс.М.Н.У.СУ. | Двигательныеумения(координация) | Преодоление бегом препятствий (3,4, 5 препятствий) | Страховка в слож­ном месте | Спортпло­щадка, медболы |
| 20 20)( | Основы знаний о физкультур­ной деятель­ности | октябрь | Н.У. Ф. М. | Ф. К. общества и человека | Теория: «Физическая культура у древних наро­дов, ритуальные танцы и обряды» | Теория: «Древнегреческие Олимпийские игры» | Фронтальный опрос | УП |
| 21 21) | Физкультурная деятельность с общеразви-вающей напра­вленностью | октябрь | Пс.М.Н.У.СУ. | На материале футбола | Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спи­ной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега | Стойки и перемещения игро­ка (бег лицом, спиной, прис­тавными шагами), остановки и повороты во время бега | Корректировка движений | Спортпло­щадка, спортзал |
| 2222) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | октябрь | См. У. Н.У. | Подвижные игры на мате­риале футбола | Удар внут­ренней сто­роной стопы (щечка) по неподвиж­ному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками | Удар внут­ренней сто­роной сто­пы (щечка) с 1-2 шагов, ведение мяча между стойками | Подвижные игры: «Точная передача», «Не давай мяч водящему» | Корректировка движений, выполнение правил | Спортпло­щадка, спортзал, футбольные мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 223(23) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Октябрь | Пс.М.Н.У.СУ. | Подвижные игры на мате­риале футбола | Пас внут­ренней сто­роной стопы (щёчкой) с 3-4 метров другому ученику | Ведение мяча между стойками и передача на точность следующе­му ученику | Остановка мяча и удары на точность | Корректировка техники | Спортпло­щадка, спортзал, футб. мячи |
| 224(24) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Октябрь | Н.У. Г.М. | Подвижные игры на мате­риале футбола | Ведение мяча по прямой и передача мя­ча другому | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам | Корректировка техники и тактики | Спортпло­щадка, футб. мячи |
| 25 25) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Ноябрь | Н.У. Г.М. | Подвижные игры на мате­риале л/атлети­ки | Игры:«Вызовномеров»,«Пустоеместо» | Игры: «Быстро по местам», «Мыше­ловка» | Игры: «Невод», «Третий лишний» | Игры:«Кто дальше бросит», «Кто обгонит» | Выполнение правил игр | Спортпло­щадка, спортзал, мячи |
| 226(26) | Общеразвива-ющие упраж­нения (ОРУ), (выносливость) | ноябрь | У. У. Ф. М. | Развитие основных физических качеств. 03 | Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных» | Корректировка частоты шага и правильность дыхания | Спортпло­щадка, спортзал, секундомер |
| 27 27) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | ноябрь | Пс.М.Н.У.СУ. | Подвижные игры на мате­риале едино­борств | Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг» | Выполнение правил игр | Спортпло­щадка, спортзал |
| **Вторая четверть 21 урок** |
| 2828) | Физкультурнаядеятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | ноябрь | Н.У.Г.М. | Подвижные игры на мате­риале баскет­бола | «Гонка мячей» | «Мяч среднему» | «Мяч ловцу» | «Борьба за мяч» | Выполнение правил игр | Спортпло­щадка, спортзал, мячи |
| 29(29) | Организацион­ные приемы и навыки (броски) | ноябрь | **п. м.**Н.У. СУ. | Двигательные умения | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди снизу, из положения стоя и сидя | Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов | Спортзал, баскетболь­ные мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 (30) | Организацион­ные приемы и навыки (метание) | ноябрь | П.М. Н.У. СУ. | Двигательные умения | Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направле­нии метания | Метание в мишень 2x2 метра с 4—5 мет­ров | Метание м/мяча (150 г) на дальность из-за головы, стоя на месте, через плечо с разбега с 3-х шагов | Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов | Спортзал,м/мячи,ЖУР |
| 331((31) | Основы знаний о физкультур­ной деятельно­сти | ноябрь | Н.У. Ф.М. | Ф. К. общества и человека | Теория: «Здоровье и физи­ческое развитие человека» | Теория: «Организация физи­ческого воспитания в стране» | Фронтальный опрос | УП |
| 332((32) | Организацион­ные приемы и навыки мета­ния | ноябрь | **п. м.**СУ. | Двигательные умения | Метание в мишень 2x2 метра с 3-4 метров | Метание м/мяча (150 г) на дальность из-за головы через плечо с разбега | Корректировка техники, фиксирование результатов | Спортпло­щадка, спортзал, ЖУР |
| С 3-4 ша­гов разбега | С 5-6 шагов разбега |
| 33 (33) | Общер взвива­ющие упраж­нения (коорди­нация) | ноябрь | **п. м.**Н.У. СУ. | Развитие основных физических качеств | Хождение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнасти­ческой лестнице (до 8 сту­пенек). Подвижные игры | Упражнения на гимнастичес­кой скамейке с мячами и др. предметами на сохранение равновесия. Эстафеты | Страховка, коррек­ция движений | Гимнасти­ческие скамейки, мячи, палки, маты |
| 34(34) | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация) | ноябрь | Пс.М.Н.У.СУ. | Развитие основных физических качеств | Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры | Челночный бег 3 х 5 м | Челночный бегЗ х 10 м | Страховка, коррек­ция движений | Спортзал,секундомер,ЖУР |
| 335((35) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скорость) | ноябрь | Пс.М.СУ. | Развитие основных физических качеств | Бег с ускорением 10-15 метров | Корректировка техники бега | Спортпло­щадка, спортзал |
| 36(36) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Ноябрь  | **и. м.**Н.У. СУ. | На материале баскетбола, ручного мяча | Техника передвижений остановок, стоек, поворо­тов | Техника пе­редвижений остановок, стоек, пово­ротов (закре­пление) | Техника пе­редвижений остановок, стоек, поворо­тов (совершен­ствование) | Корректировка техники бега | Спортзал |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37(37) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью. | декабрь | И.М. Н.У. СУ. | На материале баскетбола, ручного мяча | Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры | Ловля и передача мяча в движении.Подвижные игры | Корректировка техники бега | Спортзал, мячи |
| 38 (38) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | декабрь | И.М. Н.У. СУ. | На материале баскетбола, ручного мяча | Ведение мяча, стоя на месте и в шаге | Ведение мяча пра­вой и ле­вой рукой в движе­нии (шагом и бегом) | Ведение мяча с изме­нением нап­равления | Ведение мяча с изме­нением нап­равления и скорости | Корректировка техники бега | Спортзал, мячи |
| 339((39) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | декабрь | И.М. Н.У. СУ. | На материале баскетбола, ручного мяча | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) в ходьбе и медленном шаге | Корректировка техники бега | Спортзал, мячи |
| 40 (40) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | декабрь | **г. м.**Н.У. СУ. | Подвижные игры на мате­риале баскет­бола и ганд­бола | Игра «Бросай - поймай» | Игра«Выстрел в небо» | Игра вбаскетбол и гандбол по упрощенным правилам | Корректировка техники бега | Спортзал, мячи |
| 41 (41) | Общеразвнва­ющие упраж­нения (сила) | декабрь | **п.м.**Ст. У. | РазвитиеОсновных физическихкачеств(силоваяподготовка) | Общеразвнвающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната | Корректировка техники бега | Спортзал, мячи, скакалка, гимн, стенка, канат |
| 442((42) | Общеразвнва­ющие упраж­нения (сила) | декабрь | **г.м.**Н.У. | Развитиеосновныхфизическихкачеств(силоваяподготовка) | Основные положения и движения руками и ногами на месте и в движении. Подвижные игры | Фиксирование дозировки, точность исполнения | Спортзал |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  43(43) | Общеразвива- | декабрь | Г.М. | Развитие | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1 кг). | Фиксирование | Спортзал, |
| ющие упраж- |  | Н.У. | основных | Теория: «Оказание первой помощи» | дозировки, | мячи, |
| нения (сила) |  | СУ. | физических качеств (сило­вая подготов­ка). 03 |  | фронтальный опрос | гантели, УП |
| 444((44) | Физкультурная | декабрь | Г.М. | Подвижные | Подвижные упражнениядля обучения нижней ипрямой, боковой передачи | Подвижные | Подвижные | Корректировка | Волейболь- |
| деятельность с |  | Н.У. | игры на мате- | упражнения | упражнения | движений | ная площад- |
| общеразвива-ющей направ­ленностью |  |  | риале волей­бола | для обучения нижней и прямой, бо­ковой пере­дачи (закреп­ление) | для обучения нижней и прямой, бо­ковой пере­дачи (совер­шенствование) |  | ка, мячи |
| 445((45) | Физкультурная | Декабрь | Г.М. | Подвижные | Обучение | Обучение, закрепление иг- | Игра «Мяч | Корректировка | Спортзал, |
| деятельность с |  | Н.У. | игры на мате- | игре «Мяч | ры «Мяч через сетку», | через сетку», | техники и точности | волейболь- |
| общеразвива-ющей направ­ленностью |  | СУ. | риале волей­бола | через сетку», передача с 2-3 м | передача с 3-4 м | передача с 2-3 м | игры | ные мячи |
| 446((46) | Физкультурая | декабрь | Г.М. | Комплексноеразвитиекондиционныхи координа­ционных спо­собностей, т/такт, взаимо­действия | Подвижные | Обучение | Закрепле- | Совершен- | Корректировка | Спортзал, |
| деятельность с |  | Н.У. | игры: «Мяч | игре «Мяч с | ние игры | ствование | техники и точности | волейболь- |
| общеразвива- |  | СУ. | водящему», | четырех | «Мяч с | игры «Мяч с | игры | ные мячи |
| ющеи направ­ленностью |  |  | «Точный расчёт» | сторон» | четырех сторон» | четырех сторон» |  |  |
| 47 (47) | Практическое | декабрь | Ф. М. | Медико- | Напряжение и | Оказание | Оказание первой помощи, | Контроль над пра- | Бинт, жгут, |
| применение |  | Н.У. | биологические | Расслабление | первой | контроль ЧСС, ведение | вильностью испол- | Карточка |
| «Основ знаний» |  | **и.м.** | основы знаний | мышц привыполненииупражнений.Дыхательные упражнения | помощи, ведение индивиду­альной карты | индивидуальной карты | нения |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48((48) | Правила безо­пасного пове­дения и тех­ники безопас­ности | Декабрь | Ф.М. Н.У. СУ. | Основы тех­ники безопа­сности и про­филактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики) | Фронтальный опрос | УП |
| **Третья четверть 32/ 29 уроков** |
| 4949) | Общеразвива-ющие упраж­нения (гиб­кость) | Январь | Г. М. Н.У. СУ.**и.м.** | ОФК | Глубокие выпады в при­седе, взмахи ногами, сги­бание туловища, упраж­нение у гимнастической стенки | Полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, сгибание туловища в стойке | Корректировка движений | Гимн, палки,скамейки,стенка |
| 50 50) | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация, скорость) | Январь | **г. м.**Н.У. СУ.**и.м.** | ОФК | Обучение прыжкам со скакалкой | Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой | Корректировка движений | Скакалки, секундомер |
| 5151) | Организацион­ные приемы и навыки (прик-ладно-гимнас-тические упра­жнения) | Январь | Н.У. СУ.**и.м.** | ОФК,двигательные действия и на­выки | Обучение лазанию по канату (3 м) с введением техники в три приема | Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м) | Корректировка движений | Канаты, маты |
| 5252) | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация, скорость) | Январь | **г.м.**Н.У. | Развитие основных физических качеств | Подвижные игры: «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка» | По - ижные игры:«bei-паучком», «Эстафета»,«Победа», прыжки, сидя на-месте | Корректировка движений, контроль над правильностью исполнения | Спортзал, обручи, палочки, мячи, буквы |
| 5353) | Формирование осанки | Январь | Н.У. СУ.**и.м.** | Двигательные умения | Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении | Корректировка движений | Гимнастиче ские палки, спортзал |
| 554(54) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Январь | **г.м.**Н.У. | Координаци­онные способ­ности, техни-ко-такт. взаимо­действия | Обучение, закрепление игры «Мяч с четырех сторон» | Подвижная игра «Мяч с четырех сторон» | Корректировка техники и точности игры | Спортзал, гандбол, мяч (полуспущен.) |
| 55 55) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Январь | **г.м.**Н.У. | Координаци­онные способ­ности, техни-ко-такт. взаимо­действия | Обучение игре «Мяч капитану» | Подвижная игра «Мяч капитану» | Корректировка техники и точности игры | Спортзал, волейбол, мяч (полуспущен.) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 556(56) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скоростно-силовые качества) | Январь | ГМ.У.Н.У.СУ. | ОФК | Многоразо­вые прыжки (от 3 до 6) на правой и левой ноге | Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком | Контроль дозировки | Спортзал, разметки |
| 5575(57)( | Общеразвива-ющие упраж­нения (сила) | Январь | ГМ.У.Н.У.СУ. | Физич. упраж­нения на мате­риале гимна­стики и акроба­тики | Перетягива­ние каната | Переноска партнера в парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением | Корректировка движений, страховка | Спортзал, набивные мячи, гантели |
| 58 | Двигательные действия и на­выки | Январь | **и. м.**Н.У. | Основныеприкладныедействия(гимнастика с основамиакробатики) |  | Кувырки вперед, стойка на локтях, согнув но­ги | 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках | Кувырки вперед, назад и перекатом, стойка на лопатках | Корректировка движений, страховка | Спортзал, маты |
| 59  | Двигательные действия и на­выки | Февраль | **и. м.**Н.У. | Основныеприкладныедействия(гимнастика сосновамиакробатики) |  | Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед | Корректировка движений, страховка | Гимнасти­ческий мостик, «козел» |
| 60 | Двигательные действия и на­выки | февраль | **и.м.**Н.У. СУ. | Основныеприкладныедействия |  | Изучение самостра­ховок на бок, спину (закре­пление) | Изучение самострахо­вок на бок, спину (совер­шенствование) | Изучение самострахо­вок кувырком | Корректировка движений, страховка | Спортзал, маты |
| 661(58)(58) | Двигательные действия и на­выки | февраль | Н.У. СУ.**г. м.** | Основныеприкладныедействия | ОРУ с набив­ными мяча­ми, гантелями | Подвижная игра «Борьба за предмет» | Корректировка движений, страховка | Спортзал, маты, м/мяч |
| 6259) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | февраль | Н.У. СУ.**п. м.** | На материале мини-футбола | Обучение | Закрепление | Совершенствование стоек передвижений, остановок в мине-футболе  | Корректировка движений | Спортзал |
|  |  | Стойки, передвижения, остановки (мини-футбол) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 (60) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | февраль | Н. У. СУ.**п.м.** | На материале мини-футбола | Удары по неподвиж­ному мячу | Удары по неподвиж­ному, катя­щемуся мячу | Удары по неподвиж­ному мячу, ведение мяча | Совершенст­вование уда­ров по непод­вижному мячу | Корректировка движений | Спортзал, мячи |
| 664(61) | Физкультурная деятельность с обшеразвива-ющей направ­ленностью | февраль | Н.У. СУ.**г. м.** | Подвижные игры на мате­риале баскет­бола, гандбола | Подвижная игра: «Мяч в корзину» | Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч» | Корректировка движений | Спортзал, мячи |
| 65 (62) | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация, скорость) | февраль | Н.У. СУ.**г. м. п.м.** | ОФК | Подвижная игра «Быс­тро по мес­там» | Подвижная игра «Вы­зов номе­ров» | Эстафеты с преодолением препятствий | Корректировка движений | Спортзал, набивные мячи, гимн, скамейки |
| 666(63) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скорос-тно-силовые качества) | февраль | **п.м.**СУ. | ОФК | Метание м/мяча в цель с 5 метров | Метание м/мяча в цель с 6 метров | Метание м/мяча в цель с 7 метров | Корректировка техники исполнения | Спортзал, мишень |
| 67 64) | Общеразвива-ющие упраж­нения (вынос­ливость) | февраль | Ф.М.СУ. | ОФК | Равномер­ный бег до 5 мин | Равномер­ный бег до 6 мин | Равномер­ный бег до 8 мин | Равномер­ный бег до 10 мин | Оценка ЧСС до бега и после | Спортзал, секундомер |
| 668(65) | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация, скорость) | Февраль | **г. м.**СУ. | ОФК | Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка» | Корректировка движений | Спортзал,обручи,м/мяч |
| 669(66) | Организацион­ные приемы и навыки (при-кладно-гимнас-тические упра­жнения) | Февраль | Н.У.СУ.**п.м.** | Двигательные действия | Танцевальные упражнения | Хождение по гимнастической (наклон 30°) скамейке | Страховка | Спортзал, гимн, ска­мейки |
| 770(67) | Физкульт.деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Март | Н.У. СУ.**г. м.** | Координацион­ные способно­сти, технико-такт. взаимо­действия | Обучение игре: «Пере­стрелка» | Подвижная игра: «Пере­стрелка» | Закрепление игры «Пере­стрелка» | Совершенст­вование игры «Перестрелка» | Корректировка действий | Спортзал, волейболь­ные мячи |

*/*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 771(68) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | Март | Н.У. СУ.**п. м.** | На материале л/атлетики | Подвижная игра: «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге | Техника передачи эстафетной палочки | Спортзал, эстафетные палочки, секундомер |
| 72 69) | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация) | Март | СУ.**п. м.** | ОФК | Ходьба по гимн, ска­мейке и рей­ке с предме­тами и без, с различным положением рук | Ходьба по гимн, ска­мейке и рейке с предмета­ми и без, с различ­ным поло­жением рук, с уда­рами мяча об пол и ловлей его | Ходьба по гимн, ска­мейке и рей­ке с подбра­сыванием и ловлей мяча | Ходьба по гимн, ска­мейке и рей­ке с предме­тами и без, с различным положением рук, поворо­ты на носках на 90°, на 180° | Корректировка движений, страховка | Гимнасти­ческая скамейка, мячи |
| 73 70) | Общеразвива-ющие упраж­нения (сила) | Март | Н.У. СУ.**п.м.** | ОФК | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, сидя, ноги врозь | Метание набивного мяча, стоя, снизу дву­мя руками | Метание набивного мяча, стоя, сверху от груди | Метание набивного мяча различ­ными спосо­бами | Корректировка действий, оценка результатов | Набивные мячи, рулетка, ЖУР |
| 74 71) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скорость) | Март | **п.м.**СУ. | ОФК | Бег с ускорениями | Корректировка техники бега | Спортзал, бег. дорожка |
| от 10 до 15 м | от 20 до 30 м | от 20 до 30 м | от 30 до 40 м |
| 775772) | Организацион­ные приемы и навыки (прик-ладно-гимнас-тические упра­жнения) | Март | Н.У.**г. м.** | Двигательные действия | Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке | Вис, прог­нувшись на гим. стенке, подтягива­ние в висе, поднимание ног | Контроль над пра­вильностью испол­нения | Спортзал, гимнасти­ческая стенка |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 73) | Организацион­ные приемы и навыки (прик-ладно-гимнас-тические упра­жнения) | Март | Н.У. СУ.**п.м.** | Двигательные действия | Упражнения в висе на малой перекладине | Упражнения в висе на малой пере­кладине (за­крепление) | Упражнения в висе на малой перекладине (совершенст­вование) | Контроль над пра­вильностью испол­нения | Переклади­ны, маты |
| 77 74) | Организацион­ные приемы и навыки (коор-ия) | Март | **п.м.**СУ. | Двигательные действия | Способы различных видов ходьбы с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препят­ствий, по разметкам | Контроль над пра­вильностью испол­нения | Спортзал, набивные мячи, гимн, палка |
| 778(75) | Организацион­ные приемы и навыки (сила) | Март | Н.У. СУ. Ф.М. | Двигательные действия | Перетягивание каната. Подвижные игры | Приклад, усилий по подсчету, команде | Спортзал, канат |
| 779(76) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скорость) | Март | Н.У. СУ.**г. м.** | На материале л/атлетики | Обучение эстафетном у бегу в спортзале | Закрепле­ние эста­ -фетного бега в спортзале | Совершенствование эстафет­ного бега в спортзале | Правильность передачи палочки | Спортзал,эстафетныепалочки |
| 880 77)(77) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скорость) | Апрель | Н.У. СУ.**г. м.** | На материале л/атлетики | Комбинации из различных эстафет | Правильность передачи палочки | Спортзал,эстафетныепалочки |
| **Четвёртая четверть 22 урока** |
| 81 78) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | апрель | СУ.**г. м.** | Подвижные игры на базе гандбола и бас­кетбола | Игра «Перестрелка» | Игра «Перестрелка» | Игра «Мяч с четырех сторон» | Корректировка техники и точности действий | Спортзал, волейболь­ные и ганд­больные мячи |
| 82 79) | Физкульт.деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | апрель | СУ.**г.м.** | Подвижные игры на базе волейбола | Игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 м) | Игра «Мяч через сетку» (подача сЗ-4м) | Игра «Мяч через сетку» (подача сЗ-4м) | Игра «Мяч через сетку» (по основным правилам) | Корректировка техники и точности действий | Спортзал, волейболь­ные и ганд­больные мячи |
| 883(80) | Физкульт. деят-сть с общеразвива-ющей направ­ленностью | апрель | СУ.**г.м.** | Подвижные игры на базе волейбола | Закрепление игры «Мяч через сет­ку» (подача с 2-3 м) | Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами) | Корректировка техники и точности действий | Спортзал, волейболь­ные и ганд­больные мячи |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 81) | Общеразвива-ющие упраж­нения (гибкость] | апрель | СУ.**г.м.**Ф. М. | ОФК | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры | Контроль над ампли­тудой движений | Гимн, ска­мейка, скакалка, палки |
| 85 82) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скорость) | апрель | СУ.**г.м.** | ОФК | Бег на 30 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 86 83) | Общеразвива-ющие упраж­нения (вынос­ливость) | апрель | СУ.**г.м.** | На материале л/атлетики | Бег 300 м.Подвижныеигры | Бег 300 м.Подвижныеигры | Бег 400 м.Подвижныеигры | Бег 400 м.Подвижныеигры | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 887(84) | Общеразвива-ющие упраж­нения (скорость) | апрель | СУ.**г.м.** | На материале л/атлетики | «Круговая эстафета» -расстоя-ние 15 метров | Бег на 60 метров. Подвижные игры | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 888(85) | ОРУ (вынос­ливость) | апрель | СУ.**г.м.** | На материале л/атлетики | Бег в равно­мерномтемпе до 800 м | Кросс по пересеченной местности до 1 км | Корректировка техники бега | Территория пришкольн. участка |
| 89 86) | Общеразвива-ющие упраж­нения (сила, скоростно-си-ловые качества) | апрель | Н.У. СУ.**п. м.** | На материале л/атлетики | Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров | Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры | Корректировка исполнения прыжка | Площадка,подвижныеориентиры |
| 90 87) | Основы знаний о физкультур­ной деятель­ности | апрель | Н.У. СУФ.M. | Ф. К. общест­ва и человека | Теория: «Средства развития правильной осанки» | Закрепление темы «Средст­ва развития правильной осанки» | Фронтальный опрос, координационная польза средств | УП,отягощеня, гимнастич. стенка |
| 991(88) | Организацион­ные приемы и навыки (коор­динация) | апрель | Н.У. СУ.**г.м.** | ОФК | Прыжки че­рез непод­вижную и качающуюся длинную прыгалку | Прыжки в парах через препятствия | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыж­ков) | Корректировка действий | Спортпло­щадка, набивные мячи, прыгалка |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92 89) | Физкультурная деят-сть общеразвива-ющей направ­ленностью | апрель | Н.У. П. М. | На материале л/атлетики | Обучение | Закрепление | Высокий и низкий стар­ты со стар­товым уско­рением | Закрепление высокого и низкого стар­тов со старто­вым ускоре­нием | Корректировка исполнения | Беговая дорожка, стартовые колодки |
| Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением |
| 93 90) | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация, скорость, выносливость) | Май | СУ.**г. м.** | Подвижные игры на разви­тие физических качеств | Игра «Пустое место» | Игра «Ловля парами» | Повторный пробег 15-20 м по 2-3 раза | Корректировка движений | Спортпло­щадка, беговая дорожка |
| 94 (91) | Оценка уровня физической подготовлен­ности | май | **п. м.**СУ.**г. м.** | ОФК (сила, гибкость) | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость | Правильность исполнения | Спортзал,секундомер,ЖУР |
| 95(92)  | Оценка уровня физической подготовлен­ности | май | **п. м.**СУ. | ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места | Правильность исполнения | Переклади­на, рулетка, секундомер, ЖУР |
| 96(93)  | Оценка уровня физической подготовлен­ности | май | Ф.М СУ. | ОФК(выносливость) | Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров | Корректировка техники и тактики исполнения | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 997(94) | Физ.деят-сть общеразвива-ющей направ­ленностью | май | Н.У.**г. м.** | Двигательные действия | Подвижная игра:«Играй, иг­рай, мяч не теряй» | Обучение игре«Русская лапта» (упро­щённый вариант) | Игра «Русская лапта» (упрощённый вариант) | Выполнение правил | Площадка, биты, мячи |
| 998(95) | Физ.деят-сть общеразвива-ющей направ­ленностью | май | Н.У.**г. м.** | Двигательные действия | Подвижная игра:«Играй, иг­рай, мяч не теряй» | Закрепление игры «Русск ая лапта» | Совершенствование игры «Русская лапта» | Выполнение правил | Площадка, биты, мячи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 99(96)  | Общеразвива-ющие упраж­нения (коорди­нация, скорость) | май | СУ.**г.м.** | ОФК | Челночный бег3 х Юм. Подвижные игры | Корректировка поворотов в беге | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 100 (97) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | май | СУ.**г.м.** | Двигательные действия | Игра «Охотники и утки» | Выполнение правил | Площадка, волейболь­ный мяч |
| 1101(98) | Физкультурная деятельность с общеразвива-ющей направ­ленностью | май | СУ.**г.м.** | Двигательные действия | Подвижная игра: «Шко­ла мяча» | Игра «Круговая лапта» | Выполнение правил | Площадка, волейболь­ный мяч |
| 102 (99) | «Основы знаний» | май | Ф. М. Н.У. СУ. | Ф. К. общества и человека | Правила составления комплектов на развитие основных физических качеств | Фронтальный опрос, задание на лето | Учебное пособие |