«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

Руководитель МО Заместитель руководителя по УВР Руководитель МБОУСОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Ш.Рамазанова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ф.Ф.Кашапова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Б.С.Харрасов/

Протокол № \_\_\_\_\_\_ от Приказ №\_\_\_\_\_\_от

«\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г «\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения*

 *«средней общеобразовательной школы с.Тумутук»*

*Рамазановой Гульнары Шарифовны*

*учителя физической культуры*

*первой квалификационной категории*

*по физической культуре в2 классе*

 Рассмотрено на заседании рассмотрено на заседании

 Районного методического объединения педагогического совета

 Протокол № 1 от «19» августа 2011год протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»августа 2011год

2011-2012 учебный год

ВВЕДЕНИЕ

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются Примерными программами по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендо­ванными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент со­ставляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариа­тивная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей де­тей, региональных и местных особенностей работы школ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1-4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1-2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3-4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. 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.

1-2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1-4 классы. 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.

1-2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

(1-4 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | 1 | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Базовая часть | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 15 | 15 | 15 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |  21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 к л а с с

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-вочасов | Элементы содержания | Требование к уровню Подготовки обучающих | Вид контроля | Домашнее задание  | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |  |
| 1 | Ходьба и бег  Бег с ускорением (20 м). | Вводный | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением 30 м. | Зачетный | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 60 м. | Комплексный | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |  |
|  |  |
| 4 | Челночный бег 3х10м | Зачетный | 1 | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000м  | Зачетный | 1 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега (3 ч)Прыжки в длину с места | Изучение нового мате­риала | 1 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов Прыжки в длину с места зачет | Зачетный  | 1 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги | М «5»-130«4»-125«3»-115Д «5»-125«4»-120«3»-110 |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат | Комплексный | 1 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­зем-ляться в прыжковую яму на две ноги | Оценка техники  |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (3 ч) | Изучение нового мате­риала | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Комплексный | 1 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |  |
| 11 | Метание малого мяча на результат | Зачетный | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |  |
| **Подвижные игры на ос­нове баскет­бола 12ч** |
| 12 | Ловля и передача мяча в движении. | Изучение нового мате­риала | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игры | Текущий |  |  |  |
| 13 | Ловля и передача мяча в движении. | Совершенствования | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча в движении на оценкуВедение на месте | Зачетный | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Оценка техники  |  |  |  |
| 15 | Ведение на месте | Совершенствования | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| 16 |  Броски мяча в щит. | Изучение нового мате­риала | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| 17 | Броски мяча в щит. | Совершенствования | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| 18 | Ведение на месте правой, левой рукой. | Зачетный  | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Оценка техники |  |  |  |
| 19 | Броски мяча в кольцо. | Изучение нового мате­риала | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| 20 | Броски мяча в кольцо. | Зачетный  | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |
| 21 | Игра в мини-баскетбол | Совершенствования | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  |  |  |  |
| **Подвижные игры (5ч)** |  |
| 22 | Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». |  | 1 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 23 | Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». |  | 1 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 24 | Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки » |  | 1 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 25 | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». |  | 1 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенство-ванию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 26 | Игра в мини-баскетбол | Совершенствования | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  |  |  |  |
| 27 | Игра в мини-баскетбол | Совершенствования | 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  |  |  |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |  |
| 1(28) | Акробатика.Строевыеупражнения(6 ч) | Изучениеновогоматериала | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий |  |  |  |
| 2(29) | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | Совершенст­вования | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |
| 3(30) | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | Зачетный | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |
|  |
| 4(31) | Кувырок назад, стойка на лопатках, Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев | Совершенст­вования | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |
| 5(32) | Кувырок назад, стойка на лопатках, мост . | Совершенст­вования | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |  |
| 6(33) | Выполнение акробатической комбинации | Зачетный | 1 |  |  |  |  |  |
| 7(34) | Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | 1 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий |  |  |  |
| 8(35) | . Вис стоя и лежа | Совершенст­вования | 1 | Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  |  |  |
| 9(36) | . Вис стоя и лежа | Совершенст­вования | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы, подтягиванияв висе | Текущий |  |  |  |
| 10(37) | Вис на согнутых руках | Совершенст­вования | 1 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы, подтягиванияв висе | Текущий |  |  |  |
| 11(38) | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног .  | Совершенст­вования | 1 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы, подтягиванияв висе | Текущий |  |  |  |
| 12(39) | Подтягивание в висе | Комплексный | 1 |  |  |
| 13(40) | Упражнение на равновесия.  | Изучение нового материала | 1 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий  |  |  |  |
| 14(41) | Упражнение на равновесия  | Совершенствования |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий  |  |  |  |
| 15(42) | Упражнение на равновесия. | Зачетный |  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий  |  |  |  |
| 16(43) | Опорный прыжок, лазание (6 ч) | Комплексный |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий  |  |  |  |
| 17(44) | Опорный прыжок, вскок на козла и соскок  | Комплексный |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| 18(45) | Лазание по гимнастической стенке с одно-временным перехватом и перестановкой рук | Совершенст­вования |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| 19(46) | Лазание по гимнастической стенке с одно-временным перехватом и перестановкой рук |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| 20(47) | Опорный прыжок, вскок на козла и соскок |  |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| 21(48) | Опорный прыжок, вскок на козла и соскок | Зачетный |  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| 1(49) | Техника лыжных ходов Построение в шеренгу с лыжами в руках | Вводный урок |  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в рукахПередвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | *Знать*: Т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении.*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений | Текущий |  |  |  |
| 2(50) | Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | Изучение нового мате­риала |  | Передвижение скользящим шагом без палок.Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Обучение Корректировка действий. | Текущий |  |  |  |
| 3(51) | Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками. | Комбинированный |  | Передвижение скользящим шагом с палками.Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Обучение Корректировка действий. | Текущий |  |  |  |
| 4(52) | Поворот на месте переступанием Передвижение скользящим шагом без палок. | Комбинированный |  | Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 5(53) | Поворот на месте переступанием на оценку | Зачетный |  | Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 6(54) | Передвижение скользящим шагом с палками. | Комбинированный |  | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 7(55) | передвижение по кругу скользящим шагом. | Совершенствования |  | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 8(56) | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе | Комбинированный |  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 9(57) | передвижение по кругу скользящим шагом. | Комбинированный |  | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м.Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 10(58) | Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке. | Изучение нового мате­риала |  | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 11(59) | Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке. | Совершенствования |  | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 12(60) | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. | Комбинированный |  | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 13(61) | Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. | Зачетный |  | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Контр.норматив |  |  |  |
| 14(62) | Спуск в основной стойке на оценку | Зачетный |  | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 15(63) | Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе | Комбинированный |  | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 16(64) | Попеременный двушажный ход Передвижение 50-100 м | Комбинированный |  | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 17(65) | Передвижение 50-100 м Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». | Комбинированный |  | Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 18(66) | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне | Изучение нового мате­риала |  | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок) Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 19(67) | Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе | Комбинированный |  | Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| 20(68) | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. | Зачетный |  | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Оценка техники |  |  |  |
| 21(69) | Эстафета на лыжах | Комбинированный |  | Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)** |
| 22(70) | Ведение мяча в движении | Комплексный Комплексный |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |  |
| 23(71) | Ведение мяча в движении | Комплексный |  |  |  |
| 24(72) | Ведение мяча в движении Ловля и передача мяча в движении. | Зачетный  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
| 25(73) | Броски мяча в кольцо | Комплексный |  |  |  |
| 26(74) | Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Комплексный Комплексный |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |  |
| 27(75) | Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Комплексный |  |  |  |
| 28(76) | Броски мяча в кольцо. | Зачетный  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Оценка техники |  |  |  |
| 29(77) | Игра в мини-баскетбол. | Комплексный |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  |  |  |  |
| 30(78) | Игра в мини-баскетбол. | Комплексный |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  |  |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (3 ч)** |  |
| 1(79) | Ловля и передача мяча в движении | Комплексный |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  |  |  |  |
| 2(80) | Ведение правой (левой) рукой в движении. | Комплексный |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий  |  |  |  |
| 3(81) | . Броски мяча в кольцо | Комплексный |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 4(82) | Прыжки (3 ч) Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Комплексный |  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5(83) | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Комплексный |  | . Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 6(84) | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Зачетный  |  | . Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
| 7(85) | Бег с ускорением 30м. Челночный бег. | Комплексный |  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быс­троногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |
| 8(86) | Бег 30м. на результат | Зачетный  |  |  |  |
| 9(87) | Бег 1000м на результат | Зачетный  |  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий |  |  |  |
| 10(88) |  | Комплексный |  |  |  |
| 11(89) | Прыжки (3 ч) Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Комплексный | 1 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
| 12(90) | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. |  |  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Зачетный  |  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Текущий |  |  |  |
| 17(95) | Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4-5 м. | Комплексный |  | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий |  |  |  |
| 18(96) | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния в4-5 м. | Комплексный |  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Текущий |  |  |  |
| 19(97) | Метание малого мяча на дальность на результат | Зачетный  |  | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений |  |  |  |  |
| 20(98) | Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». | Совершенст­вования |  | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 21(99) | Эстафеты. | Комплексный |  | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 22(100) | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | Совершенст­вования |  | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 23(101) | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | Совершенст­вования |  | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностейД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |  |
| 24(102) | Эстафета с мячами | Совершенст­вования |  | Текущий |  |  |  |