**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа № 10 «Образовательный центр ЛИК»   
городского округа Отрадный Самарской области**

**Рабочая программа**

**на 2011-2012 учебный год**

**Предмет:** физическая культура. 1 класс.

**Учитель:** Мельникова Л.Ю.

**Система обучения:** традиционная.

**Программа:** физическая культура. А.П.Матвеев. Программа для общеобразовательных учреждений. Начальное общее образование. 1-4 классы . М.: «Просвещение». 2006г.

**Количество часов в неделю по программе 3**

**Количество часов в неделю по учебному плану 3**

**Количество часов в год 99**

**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре**

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2009/2010 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2008 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2009/2010 учебный год»
* Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
* Учебный план образовательного учреждения на 2009/2010 учебный год
* Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)

Программа является авторской.

Программа и материал УМК рассчитан на 99 часа в год, 3 часа в неделю, что соответствует ОБУП в 1-х классах (1-4).

**Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в начальной школе**  в школе является - формирование физической культуры личности щкольника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Задачи учебного предмета:**

* Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно- исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы,
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях,
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью,
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения,
* расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей,
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Учащиеся должны уметь:***

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
* с максимальной скоростью бегать до 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
* лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
* преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
* прыгать с поворотом на 180 и 3600;в длину с места, с разбега, в высоту с прямого разбега; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
* метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений, в вертикальную цель
* выполнять строевые упражнения; выполнять кувырок вперёд; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
* уметь играть в подвижные игры;
* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Результаты изучения курса «Физическая культура»**

Результатами освоения программы являются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты**

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности и навыков в основных двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях.
2. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнениях различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой телодвижения.
3. Расширение функциональных возможностей и систем организма, повышение адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.
4. Формирование практических умений в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для оздоровления организма, активного отдыха проведения со сверстниками подвижных игр и соревнований.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
6. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, бережному отношению к своему здоровью.

**Метапредметные результаты.**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

**Предметные результаты.**

1. Понимание ценности своего здоровья, воспитание потребности в бережном отношении к своему организму.
2. Освоение доступных способов и средств поддержания хорошего здоровья и самочувствия, физического развития.
3. Целостное развитие психических и физических качеств.
4. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Формирование у школьников представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Ценностные ориентиры содержания учебного процесса**

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

**Физическая культура. А.П.Матвеев. 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Часы** | **Цели урока** | **Планируемые результаты** | **Рекомендуемые приёмы работы** | **Н.Р.К.** | **Беседы** | **Обратная связь** |
| **I четверть**  27 часов | | | | | | | | |
| **1.** | **Ходьба и бег**  **3 часа** | 1ч. | Ознакомить с содержанием занятий по физической культуре;  объяснить правила безопасного поведения; ознакомить с правилами нашего класса на уроках физкультуры;  учить построению в шеренгу и колонну по одному, | Знание правил безопасного поведения; правил нашего класса на уроках физкультуры; умение ходить и бегать; выполнять строевые упражнения; правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м, строиться в колонну и шеренгу по одному. | **Подготовительная часть**: беседа; ходьба на носках, на пятках; обычный бег; бег с ускорением выполнение строевых упражнений; построения. **Основная часть**: бег на скорость 30м. игра «Два мороза». **Заключительная часть**: упражнения на восстановление дыхания и расслабление. |  | Открываем дверь в Страну Игр. | Бег на скорость 30м. |
| **2** |  | 1ч | Повторить ходьбу под счет, ходьбу на носках и пятках с различным положением рук, закрепить технику бега на 30м, дать понятие термина «короткая дистанция»,  развивать скоростные качества,  повторить построение в колонну и шеренгу по одному | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м, строиться в колонну и шеренгу по одному. | Подготовительная часть: построение в колонну и шеренгу по одному, ходьба, бег обычный и с ускорениями  Основная часть: бег на скорость 30м, игра «Вызов номеров».  Заключительная часть: упражнения и игры на восстановление дыхания и расслабление. |  | Раскрыть понятие «короткая дистанция». | Различные движения в ходьбе и беге, бег на скорость 30м. |
| **3** |  | 1ч | Повторить ходьбу под счет, ходьбу на носках и пятках с различным положением рук, учить ходьбе с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, руки на поясе,  Разучить комплекс упражнений на месте.  Учить бегу на 60м | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60м, строиться в колонну и шеренгу по одному. | Подготовительная часть: построение в колонну и шеренгу по одному, ходьба, бег обычный и с ускорениями, ОРУ на месте  Основная часть: бег с ускорением на дистанциях до 60м  Заключительная часть: упражнения и игры на восстановление дыхания и расслабление. |  | Строение тела человека и его положение в пространстве | Различные движения в ходьбе и беге, бег на скорость 60м. |
| **4** | **Техника выполнения прыжков и бега**  **9часов** | 1ч. | Закрепить навыки построения в колонну и шеренгу по одному,  Повторить комплекс ОРУ на месте,  Разучить технику прыжка в длину с места,  Учить челночному бегу 3\*10м | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, строиться в колонну и шеренгу по одному, уметь выполнять челночный бег 3\*10м | Подготовительная часть: ходьба; бег; выполнение строевых упражнений; ОРУ Основная часть: техника выполнения прыжка; имитация прыжков животных и птиц; бег на скорость 3\*10м. Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания и расслабление. |  |  | Прыжок в длину с места, челночный бег |
| **5** |  | 1ч | Закрепить навыки построения в колонну и шеренгу по одному,  повторить комплекс ОРУ на месте с отработкой правильности положения рук, ног, туловища,  Провести учет в беге на 30м,  Совершенствовать навыки прыжка в длину с места, познакомить с игрой «К своим флажкам», развивать скоростные качества. | Знать последовательность выполнения ОРУ,  уметь бегать дистанцию 30м с высокой скоростью,  прыгать в длину с места, соблюдая правильную технику прыжка. | Подготовительная часть: ходьба, бег, ОРУ, прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.  Основная часть: прыжок в длину с места, бег 30м – учет. Игра «К своим флажкам».  Заключительная часть: медленная ходьба, игра «Карлики и великаны» |  | Рациональное положение туловища, рук, ног во время выполнения различных упражнений на месте. | Прыжок в длину с места, бег 30м на результат. |
| **6** |  | 1ч | Совершенствовать навыки быстрого построения в колонну и шеренгу по одному,  повторить комплекс ОРУ на месте с целью контроля за правильной последовательностью упражнений, совершенствовать навыки прыжка в длину с места, повторить игру «К своим флажкам», познакомить с игрой «Пятнашки», развивать скоростные качества. | Знать последовательность выполнения ОРУ,  прыгать в длину с места, соблюдая правильную технику прыжка. | Подготовительная часть:  ходьба, бег, ОРУ, прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.  Основная часть:  прыжок в длину с места, повторить игру «К своим флажкам», познакомить с игрой «Пятнашки»,  Заключительная часть: медленная ходьба, игра на внимание «Карлики и великаны». |  |  | Прыжок в длину с места, игры с бегом и на внимание |
| **7** |  | 1ч | Разучить ору в движении, прыжок в длину с места – учет (мальчики), повторить игру «К своим флажкам», «Пятнашки», разучить игру «Салки». | Координировать упражнения в движении с ходьбой по кругу, уметь технически правильно выполнять прыжок в длину с места на результат. | Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук, ног, ОРУ в движении  Основная часть: прыжок в длину с места – учет, играть в игры: «К своим флажкам», «Пятнашки»,«Салки»Заключительная часть: игра на внимание «Светофор». |  | Рациональное положение туловища, рук, ног во время выполнения упражнений в движении. | Прыжок в длину с места - учет, игры с бегом и на внимание |
| **8** |  | 1ч | Закрепить технику движений рук и ног в прыжках в длину с места,  Учить технике и подбору темпа медленного бега, учет по освоению навыков челночного бега 3\*10м | Уметь выполнять бег в медленном темпе, бег на скорость 3\*10м | Подготовительная часть: ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра.  Основная часть: прыжки в длину с места (акцент на согласованную работу рук и ног), техника медленного бега, дыхание во время бега, челночный бег 3\*10м – учет.  Заключительная часть: игра «Море волнуется». |  | О домашних заданиях по физической культуре. Домашнее задание – выполнить дома комплекс ОРУ, разученный на уроке в школе. | Бег в медленном темпе, челночный бег 3\*10м |
| **9** |  | 1ч | Проверить выполнение домашнего задания (комплекс ОРУ),  закрепить технику и подбор темпа медленного шестиминутного бега,  провести учет по прыжкам в длину с места (девочки),  повторить игру на внимание «Море волнуется» | Выполнять комплекс ОРУ, подбирать индивидуально темп шестиминутного бега, прыгать в длину на результат. | Подготовительная часть: ходьба бег, ору (проверка д/з), прыжки в длину с места.  Основная часть: бег в медленном темпе, прыжок в длину – учет.  Заключительная часть: игра «Море волнуется» |  | Работа внутренних органов и мышц во время длительного бега. «Второе дыхание». | Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места |
| **10** |  | 1ч | Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!».  провести бег до 4мин (девочки и мальчики бегут по отдельным кругам),  провести учет по наклону туловища сидя на полу. разучить и провести игру «Запрещенное движение». | Выполнять команды: «Смирно!», «Вольно!»,  Бегать до 4 минут в медленном темпе,  уметь выполнять контрольное упражнение – наклон вперед сидя на полу. | Подготовительная часть: ходьба, ОРУ в движении, медленный бег до 4 минут.  Основная часть: комплекс упражнения на растяжку, наклон вперед сидя – учет, игра «Запрещенное движение»  Заключительная часть: игра на внимание «Светофор» |  | Гибкость – физическое качество, способы развития гибкости. | Бег 4 мин., наклон вперед – учет, строевые упражнения. |
| **11** |  | 1ч | Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!».  Разучить несколько поз птиц и животных,  Совершенствовать выносливость и темп бега до 4мин.,  Повторить игру «Запрещенное движение»,  разучить игру «День и ночь»,  провести учет по подтягиванию (мальчики),  Домашнее задание – придумать позы спортсменов. | Выполнять команды: «Смирно!», «Вольно!»,  Бегать до 4 минут в медленном темпе,  Уметь играть в подвижную игру «Запрещенное движение»,  Выполнять подтягивание на высокой перекладине в положении виса. | Подготовительная часть: ходьба, игра «День-ночь», прыжковые упражнения в движении, бег с высоким подниманием  бедра, с захлестыванием голени, медленный бег 4мин.  Основная часть: подтягвание – мальчики, дать д/з – придумать позы спортсменов.  Заключительная часть: медленная ходьба, игра «Запрещенное движение» |  | Сила – физическое качество. Упражнения для развития силы в школе и в домашних условиях. | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подвижные игры, строевые упражнения |
| **12** |  | 1ч | Проверить домашнее задание «Позы спортсменов»,  провести учет по подтягиванию (девочки),  разучить игры: «Шишки-желуди-орехи», «Пустое место» | Уметь принимать позы спортсменов различных видов спорта и показывать движения характерные для этого вида спорта (дети догадываются о каком спорте идет речь),  выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - девочки. | Подготовительная часть: игра «День-ночь», прыжковые упражнения в движении, бег с высоким подниманием  бедра, с захлестыванием голени,  Основная часть: игра «Угадай кто?» (позы спортсменов),  Подтягивание – девочки, игры: «Шишки-желуди-орехи», «Пустое место»  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Упражнения для определения силы у школьника. | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подвижные игры. |
| **13** | **Метание мяча на дальность**  **3 часа** | 1ч | Разучить комплекс упражнений с малым мячом,  учить метанию малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания, развивать скоростно-силовые способности,  разучить игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом.  Метать мяч на дальность.  Играть в подвижные игры. | Подготовительная часть: упражнения с малыми мячами общеразвивающие и на координацию движений.  Основная часть: имитация метательного движения, метание на дальность. Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».  Заключительная часть: ходьба, !Светофор». |  | Зачем человеку необходимо уметь метать? | Комплекс упражнений с малым мячом,  метание малого мяча. |
| **14** |  | 1ч | Повторить комплекс упражнений с малым мячом, продолжить обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания,  развивать скоростно-силовые способности,  повторить игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом.  Метать мяч на дальность над натянутой волейбольной сеткой.  Играть в подвижные игры. | Подготовительная часть: упражнения с малыми мячами общеразвивающие и на координацию движений в подкидывании и перекладывании.  Основная часть: метание мяча на дальность в заданном коридоре над натянутой волейбольной сеткой  Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».  Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны». |  |  | Комплекс упражнений с малым мячом,  метание малого мяча. |
| **15** |  | 1ч | Повторить комплекс упражнений с малым мячом, продолжить обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания,  развивать скоростно-силовые способности,  повторить игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | Выполнять комплекс упражнений с малым мячом.  Метать мяч на дальность над натянутой волейбольной сеткой.  Играть в подвижные игры. | Подготовительная часть: упражнения с малыми мячами общеразвивающие и на координацию движений в подкидывании и перекладывании.  Основная часть: метание мяча на дальность в заданном коридоре над натянутой волейбольной сеткой  Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».  Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны». |  | Естественные виды движений человека – ходьба, бег, прыжки, метания. | Комплекс упражнений с малым мячом,  метание малого мяча. |
| **16** | **Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.**  **7часов** | 1ч | Учить технике ловли мяча двумя руками от груди.  Учить ведению мяча на месте с последующей передачей партнеру.  Учить технике челночного бега 3\*10м с кубиками. | Выполнять передачу мяча партнеру и ловлю, ведение на месте с последующей передачей мяча партнеру.  Уметь выполнять челночный бег с кубиками. | Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре.  Основная часть: имитация ловли и передачи мяча партнеру, выполнения ловли и передачи мяча в паре от груди двумя руками, снизу двумя руками, от плеча правой и левой рукой. Имитация ведения мяча на месте. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру любым разученным способом.  Челночный бег с кубиками. Игра «Салки с ленточками».  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания. |  |  | Передача и ловля мяча, ведение на месте, челночный бег 3\*10м с кубиками.. |
| **17** |  | 1ч | Совершенствовать технику передачи и ловли мяча.  Закрепить технику ведения мяча на месте.  Совершенствовать технику бега 3\*10м с кубиками. | Выполнять передачу мяча партнеру и ловлю, ведение на месте с последующей передачей мяча партнеру.  Уметь выполнять челночный бег с кубиками. | Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре.  Основная часть: имитация ловли и передачи мяча партнеру, выполнения ловли и передачи мяча в паре от груди двумя руками, снизу двумя руками, от плеча правой и левой рукой. Имитация ведения мяча на месте. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру любым разученным способом.  Челночный бег с кубиками. Игра «Салки с ленточками».  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания. |  |  | Передача и ловля мяча, ведение на месте, челночный бег 3\*10м с кубиками.. |
| **18** |  | 1ч | Совершенствовать технику передачи и ловли мяча.  Закрепить технику ведения мяча на месте. | Выполнять передачу мяча партнеру и ловлю, ведение на месте с последующей передачей мяча партнеру. | Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре.  Основная часть: имитация ловли и передачи мяча партнеру, выполнения ловли и передачи мяча в паре от груди двумя руками, снизу двумя руками, от плеча правой и левой рукой. Имитация ведения мяча на месте. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру любым разученным способом.  Игра «Салки с ленточками».  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания. |  |  | Передача и ловля мяча, ведение на месте. |
| **19** |  | 1ч | Учить метанию мяча в цель с места (расстояние до вертикальной мишени 4-5 метров). Технику бега 3\*10м с кубиками – учет (девочки).  Разучить игру «Ловля парами». | Метать мяч в вертикальную цель, выполнять бег 3\*10м с кубиками на результат. | Подготовительная часть: ходьба, бег, ору с малым мячом на месте.  Основная часть: челночный бег – учет (девочки). Метание малого мяча в вертикальную цель, игра «Ловля парами».  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление. |  |  | Метание мяча в вертикальную цель. |
| **20** |  | 1ч | Провести учет навыков передачи и ловли мяча.  Совершенствовать ведение мяча на месте с последующей передачей мяча партнеру.  Закрепить технику движения руки при метании мяча в цель с места.  Провести учет по челночному бегу (мальчики). | Уметь технически правильно выполнять передачу и ловлю мяча в паре, выполнять ведения мяча на месте, метать в вертикальную цель с 4-5м, выполнять бег 3\*10м на результат. | Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег, перестроение в колонну по два. Специально-подготовительные упражнения с мячом в паре.  Основная часть: ведение мяча на месте, передача партнеру и ловля мяча – учет, челночный бег - учет.  Заключительная часть: игра «Карлики и великаны». |  |  | Метание мяча в вертикальную цель, ведение, передача и ловля мяча. |
| **21** |  | 1ч | Проверить технику ведения мяса с последующей передачей двумя руками партнеру.  Совершенствовать технику метания мяча в вертикальную целью Разучить игру «Воробьи-вороны», «Прыгающие воробышки», повторить игру «Салки парами». | Уметь выполнять ведение мяча на месте с последующей передачей мяча двумя руками от груди партнеру.  Метать мяч в вертикальную цель. | Подготовительная часть: игра «Воробьи-вороны! ору с малыми мячами.  Основная часть: метание мяча в вертикальную цель. Ведение мяча – учет. «Прыгающие воробышки», «Салки парами».  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление. |  |  | Метание мяча в вертикальную цель, ведение мяча. |
| **22** |  | 1ч | Провести учет по метанию мяча в цель. | Уметь выполнять метание мяча в цель. | Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук, ног, обычный бег и с ускорением, ору с малыми мячами.  Основная часть: метание мяча - учет  Заключительная часть: игра «Запрещенное движение». |  |  | Метание мяча в вертикальную цель |
| **23** | **Преодоление полосы препятствий**  **2 часа** | 1ч | Учить преодолевать полосу из пяти препятствий. | Уметь преодолевать полосу из пяти препятствий. | Подготовительная часть: ОРУ с гимнастической палочкой.  Основная часть: преодоление полосы препятствий. «Салки парами».  Заключительная часть: игра «Карлики и великаны». |  | Ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и перелезание – естественные виды движения, их необходимость в жизни человека. | Преодоление полосы препятствий. |
| **24** |  | 1ч | Учить преодолевать полосу из пяти препятствий. | Уметь преодолевать полосу из пяти препятствий. | Подготовительная часть: ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку.  Основная часть: преодоление полосы препятствий. Игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление. |  |  | Преодоление полосы препятствий. |
| **25** | **Подвижные игры и эстафеты**  **3 часа** | 1ч | Учить соревноваться в линейных эстафетах.  Разучить игры «Космонавты», «Мышеловка». | Уметь соревноваться в командах. | Подготовительная часть: ОРУ в 4 шеренгах, сомкнуться, определить команды.  Основная часть: эстафеты с мячом (малым, набивным, большим).  Заключительная часть: медленная ходьба. |  | Проявление волевых качеств в соревновательной борьбе, командный дух. | Линейные эстафеты. |
| **26** |  | 1ч | Разучить игру «Пионербол», повторить ранее разученные игры. | Уметь играть в «Пионербол» по упрощенным правилам. | Подготовительная часть: Игра «Салки», ОРУ в ходьбе, деление на две шеренги – упражнения в паре в перетягивании и сопротивлении.  Основная часть: этими же командами игра в «Пионербол». Игры: «салки с ленточками», «Пятнашки маршем». Заключительная часть: игра «Запрещенное движение». |  | Игра с мячом – средство развития ловкости. | Игры с предметами. |
| **27** |  | 1ч | Разучить игры: «Вызов номеров», «Перестрелка». | Уметь играть в игры: «Вызов номеров», «Перестрелка». | Подготовительная часть: игра «Воробьи-вороны», перестроение в колонну по 4 - ОРУ на месте без предметов.  Основная часть: сомкнуться в колоннах (определить команды),игра «Вызов номеров», перестрелка (объединить 2 команды в одну) Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление. |  |  | Игры с предметами. |
| **II четверть**  21 час | | | | | | | | |
| **28(1)** | **Акробатика, строевые упражнения.**  **4 часа** | 1ч | Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Разучить положение «Основная стойка».  Учить построению по одному в шеренгу, круг. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.  Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Разучить игру «Пройти бесшумно».  Развивать координационные способности. | Знать правила поведения в гимнастическом зале.  Уметь выполнять строевые упражнения, перекаты в группировке. | Подготовительная часть: ходьба по линиям зала, по кругу. Бег. Разучить комплекс ОРУ без предметов на месте.  Основная часть: на матах (фронтально) Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Игра.  Заключительная часть: ходьба, игра на внимание. |  | Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. | Акробатические элементы, строевые упражнения. |
| **29(2)** |  | 1ч | Повторить положение «Основная стойка», построение по одному в шеренгу, круг. Закрепить положение – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.  Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.  Развивать координационные способности. | Уметь выполнять строевые упражнения, перекаты в группировке. | Подготовительная часть: ходьба и бег по линиям зала, по кругу. Повторить комплекс ОРУ без предметов на месте.  Основная часть: на матах (фронтально) Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Упражнение на матах на укрепление брюшного пресса, гибкости. Игра.  Заключительная часть: упражнение на внимание и расслабление. |  | Причины травматизма на уроке физической культуры. Правила оказания первой помощи. | Акробатические элементы, строевые упражнения. |
| **30(3)** |  | 1ч | Повторить положение «Основная стойка», построение по одному в шеренгу, круг. Закрепить положение – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.  Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях.  Развивать координационные способности. | Уметь выполнять строевые упражнения, перекаты в группировке, выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса, развития гибкости. | Подготовительная часть: ходьба и бег по линиям зала, по кругу. Повторить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на месте.  Основная часть: на матах (фронтально) Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Учить положению – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора на коленях. Упражнение на матах на укрепление брюшного пресса, гибкости. Игра.  Заключительная часть: упражнение на внимание и расслабление. |  |  | Акробатические элементы, строевые упражнения. |
| **31(4)** |  | 1ч | Совершенствовать построения, перекаты в группировке, силовые упражнения сидя на матах.  Разучить упражнения на матах в движении для развития координации движений. | Уметь выполнять строевые упражнения, перекаты в группировке, выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса, развития гибкости, для развития ловкости –упражнения в движении. | Подготовительная часть: ходьба, бег «змейкой», ОРУ и общеукрепляющие упражнения на матах сидя, лежа.  Основная часть: акробатические элементы. Упражнения в движении (поточно) на матах: на четвереньках, на коленях, руки за голову, по-пластунски, переворот боком (правым и левым)  Заключительная часть: упражнения на расслабление. |  | Ловкость – физическое качество, средства развития ловкости, способы определения её у школьников. | Акробатические и координационные упражнения на месте и в движении. |
| **32(5)** | **Равновесие. Строевые упражнения.**  **5 часов** | 1ч | Учить перестроениям по звеньям, по заранее установленным местам. Учить размыканию на вытянутые в стороны руки.  Учить поворотам направо, налево переступанием. Учить выполнять команды  «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  Учить ходьбе по гимнастической скамейке. Разучить игру «Змейка». | Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по скамейке. | Подготовительная часть: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. строевые упражнения в размыкании и перестроении.  Основная часть: стойко на одной ноге на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перешагивание через мячи, положенные на скамейку. Игра «Змейка».  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Равновесие, как его развивать. Значение для жизнедеятельности человека. | Строевые упражнения, упражнения в равновесии. |
| **33(6)** |  | 1ч | Повторить перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повторить размыкание на вытянутые в стороны руки.  Повторить повороты направо, налево переступанием. Учить выполнять команды  «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  Учить ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить игру «Змейка». | Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по скамейке. | Подготовительная часть: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. строевые упражнения в размыкании и перестроении.  Основная часть: стойко на одной ноге на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перешагивание через мячи, положенные на скамейку. Игра «Змейка».  Заключительная часть: медленная ходьба |  | Основы личной гигиены и гигиенические процедуры. | Строевые упражнения, упражнения в равновесии. |
| **34(7)** |  | 1ч | Закрепить перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повторить размыкание на вытянутые в стороны руки.  Повторить повороты направо, налево переступанием. Закрепить команды  «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  Учить ходьбе по рейке гимнастической скамейки.  Учить выполнять силовые упражнения в парах на скамейке, прыжкам через скамейку. | Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по рейке скамейки. | Подготовительная часть: ОРУ на скамейке сидя друг за другом (мальчики и девочки на разных скамейках), ноги врозь. Силовые упражнения в парах сидя и лежа на скамейке. Прыжки через скамейку (поточно).  Основная часть: упражнения в движении по рейке гимнастической скамейки: на носках, приставными шагами боком, « Ручеек», с перешагиванием через предметы.  Заключительная часть: игра на внимание. |  |  | Строевые упражнения, упражнения в равновесии. |
| **35(8)** |  | 1ч | Закрепить перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повторить размыкание на вытянутые в стороны руки.  Повторить повороты направо, налево переступанием. Закрепить команды  «Класс, шагом марш!», «На месте!», «Стой!».  Учить ходьбе по рейке гимнастической скамейки.  Учить выполнять силовые упражнения в парах на скамейке, прыжкам через скамейку. | Уметь перестраиваться, размыкаться, выполнять повороты направо, налево переступанием, ходить по рейке скамейки. | Подготовительная часть: ОРУ на скамейке сидя друг за другом (мальчики и девочки на разных скамейках), ноги врозь. Силовые упражнения в парах сидя и лежа на скамейке. Прыжки через скамейку (поточно).  Основная часть: упражнения в движении по рейке гимнастической скамейки: на носках, приставными шагами боком, « Ручеек», с перешагиванием через предметы.  Заключительная часть: игра на внима ние. |  | Гигиенические требования к одежде школьника, инвентарю. | Строевые упражнения, упражнения в равновесии. |
| **36(9)** |  | 1ч | Учить быстрому построению отдельных команд по заранее установленным местам, разучить комплекс упражнений на скамейке, провести эстафеты | Уметь выполнять комплекс упражнений на скамейке, соревноваться по типу линейных эстафет | Подготовительная часть: ОРУ на скамейке на месте, прыжки поточно.  Основная часть: построение по заранее установленным местам, эстафеты с пробеганием по гимнастической скамейке.  Заключительная часть: игра «Море волнуется». |  | Гигиенические требования к месту проведения занятий. | Упражнения на скамейке, эстафеты с элементами равновесия. |
| **37(10)** | **Опорный прыжок,**  **лазание.**  **4 часа** | 1ч | Учить лазать по гимнастической стенке.  Проверить возможности учащихся в произвольном лазании по канату. Учить лазанию по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленя, перелезанию через коня. | Уметь лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке в различных положениях тела, по канату. | Подготовительная часть: ОРУ на гимнастической стенке  Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лазание по канату произвольным способом, прелезание через коня. Игра с бегом.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Закаливание организма, его значение в укреплнении здоровья и физического состояния человека. | Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, канату. |
| **38(11)** |  | 1ч | Повторить лазание по гимнастической стенке.  Произвольное лазание по канату. Повторить лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, перелезание через коня. | Уметь лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке в различных положениях тела, по канату. | Подготовительная часть: ОРУ на гимнастической стенке  Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лазание по канату произвольным способом, прелезание через коня. Игра с бегом.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. Игра на внимание. |  |  | Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, канату. |
| **39(12)** |  | 1ч | Повторить лазание по гимнастической стенке.  Произвольное лазание по канату. Повторить лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, перелезание через коня. | Уметь лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке в различных положениях тела, по канату. | Подготовительная часть: ОРУ с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче.  Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лазание по канату произвольным способом, прелезание через коня. Эстафеты с лазанием и перелезанием. Игра с бегом.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. Игра на внимание. |  |  | Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, канату. |
| **40(13)** |  | 1ч | Совершенствовать лазание по наклонной скамейке в упоре на коленях, в упоре присев. Лазание по канату. Учить подтягивании. Лежа на животе по гимнастической скамейке, перелезание через горку матов. | Уметь лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке в различных положениях тела, по канат, перелезать через горку матов | Подготовительная часть: ОРУ с гимнастическим обручем. Прыжки в обруче.  Основная часть: лазание по стенке и наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками, лазание по канату произвольным способом, прелезание через горку матов. Игра с лазанием и перелезанием  Заключительная часть: игра на внимание. |  | Роль зрительного и слухового анализатора при освоении двигательных действий. | Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке, канату, перелезать через горку матов. |
| **41(14)** | **Висы и упоры.**  **2 часа** | 1ч | Учить упору и висам лежа на низком бревне. Медленный бег до 4-5 минут | Выполнять висы и упоры, медленный бег . | Подготовительная часть: ОРУ с большими мячами.  Основная часть: медленный бег до 4минут, упражнения в висах и упорах на низком бревне. Игры с бегом и прыжками.  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания. |  |  | Висы и упоры на низком бревне. |
| **42(15)** |  | 1ч | Повторить висы и упоры на низком бревне, провести контрольный шестиминутный бег. | Выполнять висы и упоры, шестиминутный бег –учет. | Подготовительная часть: ОРУ с большими мячами.  Основная упражнения в висах и упорах на низком бревне. Шестиминутный бег – учет Игры с бегом и прыжками.  Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания Игра на внимание. |  | Влияние равномерного длительного бега на физическое состояние организма. Врабатывание. | Висы и упоры на низком бревне, бег на выносливость.. |
| **43(16)** | **Полоса препятствий, КУ**  **4 часа** | 1ч | Составить и провести простейшую полосу препятствий из 5-6 имеющихся снарядов и другого инвентаря. Провести учет по прыжкам в длину с места (мальчики). | Уметь проходить полосу препятствий, выполнять прыжок в длину с места на результат. | Подготовительная часть: ОРУ в кругу (упражнения проводят дети по желанию), повторить прыжок в длину с места.  Основная часть: полоса препятствий.  Прыжок в длину с места – учет. Игра с бегом в парах.  Заключительная часть: игра на внимание. |  | Естественные виды движений человека, их необходимость в повседневной жизни. | Преодоление полосы препятствий. |
| **44(17)** |  | 1ч | Провести простейшую полосу препятствий из 5-6 имеющихся снарядов и другого инвентаря. Провести учет по прыжкам в длину с места (девочки). | Уметь проходить полосу препятствий, выполнять прыжок в длину с места на результат. | Подготовительная часть: ОРУ в кругу (упражнения проводят дети по желанию), повторить прыжок в длину с места.  Основная часть: полоса препятствий.  Прыжок в длину с места – учет. Игра с бегом в парах.  Заключительная часть: игра на внимание. |  |  | Преодоление полосы препятствий. |
| **45(18)** |  | 1ч | Провести учет по подтягиванию, игру-эстафету с гимнастическим обручем. | Выполнять тест по подтягиванию. | Подготовительная часть: ору с обручем, прыжки в обруче. Эстафета с обручем.  Основная часть: подтягивание – учет. Игра «пионербол».  Заключительная часть: ходьба, упражнения на расслабление. |  | Способы воспитания силовых способностей в домашних условиях. | Подтягивание, игра с обручем. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46(19)** |  | 1ч | Провести учет по челночному бегу 3\*10м, учет в умении лазать по канату произвольным способом | Выполнять лазание по канату (вис без помощи ног), выполнять челночный бег 3\*10м с высокой скоростью и координацией с кубиками. | Подготовительная часть: ОРУ в движении. Игра с бегом и прыжками.  Основная часть: челночный бег, лазание по канату – учет.  Заключительная часть: игра на внимание. |  | Развитие ловкости. | Тест на результат, лазание по канату – учет. |
| **47(20)**  **48(21)** | **Подвижные игры и эстафеты.**  **3часа** | 1ч  1ч | Игры с бегом, прыжками, линейные и круговые эстафеты. | Знать правила и уметь играть в подвижные игры и эстафеты. | Подготовительная часть: ОРУ по одному, в парах на месте и в движении.  Основная часть: игры, эстафеты.  Заключительная часть: упражнения на расслабление, восстановление дыхания в медленной ходьбе. |  | Развитие физических качеств посредством подвижных игр.  Дать домашнее задание на каникулы: выполнение режима дня, прогулки на улице на лыжах, санках, выполнение разученных комплексов УГГ, подготовка лыжного инвентаря для занятий на уроках физической культуры в 3 четверти. | Игры, эстафеты. |
| **III четверть**  27часов | | | | | | | | |
| **49(1)** | **Лыжная подготовка. Ступающий**  **шаг.**  **4 часа** | 1ч | Рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.  Учить технике ступающего шага без палок.  Прохождение дистанции ступающим шагом до 500м | Знать т/б на уроках лыжной подготовки, температурный режим, правилам укладки лыж на снег и надеванию креплений. Выполнять ступающий шаг без палок. | Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег.  Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне.  Дистанция 500м (2 круга) ступающим шагом. |  | Гигиенические требования к одежде лыжника. | Передвижение ступающим шагом. |
| **50(2)** |  | 1ч | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Продолжить обучение ступающим шагом. Дистанция 1000м. | Уметь передвигаться по дистанции ступающим шагом без палок. | Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег.  Передвижение по учебной лыжне 400м.  Продолжить обучение ступающим шагом.  Закрепить технику ступающего шага на дистанции600м |  |  | Передвижение ступающим шагом. |
| **51(3)** |  | 1ч | Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Продолжить обучение ступающим шагом без палок.  Дистанция 1000м. | Уметь передвигаться по дистанции ступающим шагом без палок. | Передвижение по учебной лыжне 400м.  Продолжить обучение ступающим шагом.  Закрепить технику ступающего шага на дистанции600м |  | Влияние морозного воздуха на дыхательную систему человека. | Передвижение ступающим шагом. |
| **52(4)** |  | 1ч | Совершенствовать ступающий шаг без палок.  Дистанция до 1000м. | Уметь передвигаться по дистанции ступающим шагом без палок. | Передвижение по учебной лыжне 400м.  Совершенствовать технику ступающего шага.  Закрепить технику ступающего шага на дистанции600м. |  |  | Передвижение ступающим шагом. |
| **53(5)** | **Скользящий шаг. Повороты на месте переступанием.**  **3 часа** | 1ч | Учить поворотам на месте переступанием. Разучить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.  Пройти дистанцию 800 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук.  Дать домашнее задание: прогулки на лыжах скользящим шагом | Выполнять повороты на месте переступанием, уметь играть в игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Выполнять одноопорное скольжение без палок. | Передвижение по учебной лыжне 200м.  Учить поворотам переступанием на месте (фронтально).  Разучить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Обучение одноопорному скольжению.  Пройти дистанцию 600м |  | Закаливание в зимний период. | Передвижение скользящим шагом, повороты на месте переступанием. |
| **54(6)** |  | 1ч | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на учебном круге без палок.  Повторить повороты на месте (вправо, влево).  Пройти дистанцию 1000 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук. | Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок. Выполнять повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо и влево. | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом 400м.  Повторить повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо, влево.  Прохождение дистанции 600 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук. |  | Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния зимой. | Передвижение скользящим шагом, повороты на месте переступанием. |
| **55(7)** |  | 1ч | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на учебном круге без палок.  Повторить повороты на месте. Повторить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Пройти дистанцию 1000 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук. | Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок. Выполнять повороты на месте переступанием, приставные шаги вправо и влево. | Передвижение по учебной лыжне 200м.  Повторить повороты переступанием на месте (фронтально).  Повторить игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».  Прохождение дистанции 600 в медленном темпе с целью закрепления скользящего шага и движения рук. |  | Особенности зарождения зимних видов спорта, Олимпийские игры. | Передвижение скользящим шагом, повороты на месте переступанием. |
| **56(8)** | **Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке**  **10 часов** | 1ч | Учить косому подъему на склон 15-20 градусов (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом.  Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.  Дать домашнее задание: подъемы и спуски со склонов изученным способом | Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок. | Прохождение дистанции 400м в среднем темпе.  Обучение косому подъему на склон ступающим шагом и спуску в низкой стойке.  Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук. |  |  | Передвижение скользящим шагом, косой подъем на склон и спуск в низкой стойке. |
| **57(9)** |  | 1ч | Закрепить косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом.  Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. | Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом без палок. | Прохождение дистанции 400м в среднем темпе.  Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке.  Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук. |  | Развитие общей выносливости на занятиях лыжной подготовкой. | Передвижение скользящим шагом, косой подъем на склон и спуск в низкой стойке. |
| **58(10)** |  | 1ч | Провести учет (поставить несколько оценок) техники скольжения без палок.  Закрепить требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов до 20 градусов.  Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.  В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками. | Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом с палками. | Прохождение дистанции 400м в среднем темпе.  Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке.  Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук. |  |  | Передвижение скользящим шагом, косой подъем на склон и спуск в низкой стойке. |
| **59(11)** |  | 1ч | Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).  Пройти дистанцию до 800м с палками со средней скоростью.  Дать домашнее задание: катание с горок с палками. | Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке. Выполнять передвижение по лыжне скользящим шагом с палками. | .  Прохождение дистанции 200м в среднем темпе.  Повторение техники косого подъема на склон ступающим шагом и спуска в низкой стойке.  Прохождение дистанции 600м. |  |  | Передвижение скользящим шагом, косой подъем на склон и спуск в низкой стойке. |
| **60(12)** |  | 1ч | Провести учет умений по технике подъемов и спусков.  Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего).  Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише (мальчики и девочки) | Выполнять косой подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в низкой стойке.  Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, использую скользящий шаг. | Дистанция 200м.  Проведение эстафеты. Определение победителей.  Дистанция 300м с совершенствованием техники скользящего шага. |  | Развитие ловкости на занятиях лыжной подготовкой. | Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет |
| **61(13)** |  | 1ч | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Повторить эстафету с поворотами.  Пройти в среднем темпе до 1000м с паками. | Выполнять технику скользящего шага, повороты на месте. Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, использую скользящий шаг. | Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей.  Прохождение дистанции 600 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук . |  |  | Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет |
| **62(14)** |  | 1ч | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Пройти в среднем темпе до 1000м с паками. | Проходить длинную дистанцию в среднем темпе скользящим шагом. | Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе. Акцент – на правильную работу рук при работе с палками. |  | Правильный ритм передвижения – залог успеха в соревнованиях. | Передвижение 1000м в среднем темпе. |
| **63(15)** |  | 1ч | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге.  Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)  Провести игру «Смелее с горки». | Выполнять технику скользящего шага, повороты на месте. Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, использую скользящий шаг. Уметь играть в игру «Смелее с горки». | Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей.  Проведение игры: «Смелее с горки».  Прохождение дистанции 200 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук. |  |  | Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет |
| **64(16)** |  | 1ч | Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге.  Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки)  Провести игру «Смелее с горки». | Выполнять технику скользящего шага, повороты на месте. Проходить эстафету с этапом до50м с высокой скоростью, использую скользящий шаг. Уметь играть в игру «Смелее с горки». | Прохождение дистанции 400м в среднем темпе. Проведение эстафеты. Определение победителей.  Проведение игры: «Смелее с горки».  Прохождение дистанции 200 в среднем темпе с целью закрепления скользящего шага и ритмичной работой рук. |  |  | Передвижение скользящим шагом на учебной лыжне и при выполнении эстафет |
| **65(17)** |  | 1ч | Игры, эстафеты с этапом до 50-80м без палок, с палками, со спуском и подъемом. | Уметь проходить эстафету, играть в игры, ранее пройденные на уроках. | Проведение эстафеты. Определение победителей. Повторить игры: «Смелее с горки», Ветер», «Солнышко». |  | Развитие физических качеств в подвижных играх на лыжах. | Игры, эстафеты. |
| **66(18)** | **Развитие скоростной выносливости.**  **3 часа** | 1ч | Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10-20 секунд парами (девочки после мальчиков). | Уметь проходить соревновательную дистанцию 500м в быстром темпе. | Прохождение дистанции 200м. Проведение соревнований на дистанцию 500м с раздельным стартом. |  |  | Соревновательная дистанция 500м. |
| **67(19)** |  | 1ч | Провести свободное катание с горки.  Эстафета с этапом до 100м (2-3 раза); эстафета круговая. | Уметь выполнять круговую эстафету. | Прохождение дистанции 200м.  Проведение круговой эстафеты с этапом до 100м (2-3 раза).  Свободное катание с горки (повторить подъем на склон и спуск в низкой стойке). |  |  | Круговая эстафета, свободное катание с горок. |
| **68(20)** |  | 1ч | Вторично провести контрольную прикидку на дистанцию 500м.  Дать домашнее задание: подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в спортивном зале. | Уметь проходить соревновательную дистанцию 500м в быстром темпе. | Прохождение дистанции 200м. Вторичное проведение соревнований на дистанцию 500м с раздельным стартом (сравнить результаты с первыми соревнованиями). |  | Домашнее задание: подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в спортивном зале. | Соревновательная дистанция 500м. |
| **69(21)** | **Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения со скакалкой.**  **2 часа** | 1ч | Разучить комплекс ОРУ со скакалкой.  Повторить прыжки через скакалку различными способами.  Провести игры с бегом с отдыхом между ними.  Дать домашнее задание: выполнять утреннюю гимнастику. | Уметь выполнять ОРУ со скакалкой, прыгать через скакалку способом « с ноги на ногу». | Подготовительная часть: ходьба, бег по кругу.  Перестроения в 3 колонны расчетом на 1-3.  ОРУ со скакалкой.  Основная часть: Прыжки через скакалку: вращая вперед на двух ногах, «с ноги на ногу».  Игры: «салки-елочки», «Дети и медведи», «Море волнуется».  Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Гигиенические требования к спортивной одежде в зале. | Прыжки через скакалку, подвижные игры. |
| **70(22)** |  | 1ч | Повторить комплекс ОРУ со скакалкой.  совершенствовать прыжки через скакалку различными способами.  Провести игры с мячом. | Уметь выполнять ОРУ со скакалкой, прыгать через скакалку способом « с ноги на ногу», на двух ногах, вращая вперед. | Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук на носках, пятках, с высоким подниманием колена, с закидыванием голени назад.  Бег «змейкой» по линиям зала. Перестроения в 3 колонны расчетом на 1-3.  ОРУ со скакалкой.  Основная часть: Прыжки через скакалку: вращая вперед на двух ногах, «с ноги на ногу», на правой и левой ноге поочередно.  Игры: «Салки с ленточками», «Чай-выручай».  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. Игра на внимание. |  | Прыжки через скакалку – одно из основных упражнений в тренировке олимпийских чемпионов. | Прыжки через скакалку, подвижные игры. |
| **71(23)** | **Развитие силы.**  **Упражнения на гимнастической стенке.**  **2часа** | 1ч | Разучить комплекс упражнений на гимнастической стенке.  Провести игры с лазанием по гимнастической стенке, игры с бегом и прыжками. | Выполнять упражнения на гимнастической стенке, играть в игры с лазанием и перелезанием. | Подготовительная часть: ходьба с различным положением рук на носках, пятках, с высоким подниманием колена, с закидыванием голени назад.  Бег «змейкой» по линиям зала, бег по кругу, ОРУ в движении.  Основная часть: Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений на гимнастической стенке.  Провести игру с лазанием по стенке: «Пчелки». Разучить игры: «Волк во рву», «Воробушки».  Заключительная часть: игра на внимание «Светофор». |  | Развитие силы, используя вес своего тела. | Упражнения на гимнастической стенке, игры с лазанием и перелезанием. |
| **72(24)** |  | 1ч | Повторить комплекс упражнений на гимнастической стенке.  Провести эстафеты с предметами. | Выполнять упражнения на гимнастической стенке, играть в игры с лазанием и перелезанием. | Подготовительная часть: игра «День-ночь».  Основная часть: Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений на гимнастической стенке.  Повторить игры с лазанием по стенке: «Пчелки», «Волк во рву», «Воробушки».  Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны». |  | Упражнения для развития силы, используя собственный вес. | Упражнения на гимнастической стенке, игры с лазанием и перелезанием. |
| **73(25)** | **Развитие ловкости, выносливости.**  **Упражнения на гимнастических матах.**  **2 часа** | 1ч | Разучить комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа.  Передвижение (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д.  Игра с мячом, бегом. | Выполнять комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа.  Передвигаться (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д. | Подготовительная часть: ходьба, бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком. ОРУ на матах в положении сидя.  Основная часть: разучить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Передвижение (поточно в двух колоннах мальчики и девочки отдельно) по дорожке из 3-4 матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д.  Игры с бегом.  Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны». |  | Повторить с детьми упражнения для развития силы с использованием собственного веса тела. | Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения на матах в положении сидя и лежа. |
| **74(26)** |  | 1ч | Повторить комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа.  Передвижение (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д.  Игра с мячом, бегом. | Выполнять комплекс общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений на матах в положении сидя и лежа.  Передвигаться (поточно) по дорожке из матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д. | Подготовительная часть: ходьба, бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком. ОРУ на матах в положении сидя.  Основная часть: разучить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Передвижение (поточно в двух колоннах мальчики и девочки отдельно) по дорожке из 3-4 матов различными способами: на животе, спине, боком и т. д.  Игры с бегом.  Заключительная часть: игра на внимание «Карлики и великаны». |  |  | Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения на матах в положении сидя и лежа. |
| **75(27)** | **Развитие быстроты в подвижных играх.**  **1час** | 1ч | Провести игру «день-ночь».  Игра «Перестрелка» (или «Пионербол»).  Подведение итогов 3 четверти.  Дать домашнее задание на каникулы: выполнять УГГ, используя упражнения, разученные на уроках физкультуры. | Уметь играть в командные подвижные игры с мячом. | Подготовительная часть: игра «День-ночь».  Основная часть: играть в игру «Перестрелка» (или «Пионербол») по желанию детей.  Заключительная часть: медленная ходьба. |  | Домашнее задание на каникулы: выполнять УГГ, используя упражнения, разученные на уроках физкультуры. | Подвижные игры с мячом. |
| **IV четверть** | | | | | | | | |
| **76(1)** | **Подвижные игры с элементами баскетбола.**  **4 часа** | 1ч | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.  Учить расчету на первый второй и выполнению команд «Смирно!», «Вольно!».  Учить разным видам ходьбы, медленному бегу до 1мин.  Разучить комплекс упражнений в парах с баскетбольным мячом.  Учить ловле мяча на месте и передаче мяча снизу.  Учить броску мяча снизу.  Разучить игру « бросай, поймай» | Знать технику безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.  Уметь рассчитываться на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».  Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте.  Выполнять бросок мяча в кольцо снизу. | Подготовительная часть: строевые упражнения. Разные виды ходьбы, медленный бег до 1мин.  Комплекс ОРУ в парах с б/б мячом.  Основная часть: Ловля и передача мяча на месте снизу.  Бросок мяча снизу.  Игра.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Режим дня школьника. | Строевые упражнения. Передача и ловля мяча в парах. |
| **77(2)** |  | 1ч | Повторить расчет на первый второй и выполнение команд «Смирно!», «Вольно!».  Учить разным видам ходьбы, медленному бегу до 1мин.  повторить комплекс упражнений в парах с баскетбольным мячом.  Повторить ловлю мяча на месте и передачу мяча снизу.  Повторить бросок мяча снизу.  Повторить игру « Бросай, поймай» | Уметь рассчитываться на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».  Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте.  Выполнять бросок мяча в кольцо снизу. | Подготовительная часть: строевые упражнения. Разные виды ходьбы, медленный бег до 1мин.  Комплекс ОРУ в парах с б/б мячом.  Основная часть: Ловля и передача мяча на месте снизу.  Бросок мяча снизу.  Игра.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Влияние на здоровье, учебу школьника нарушение режима дня. | Строевые упражнения. Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. |
| **78(3)** |  | 1ч | Учить передачам мяча в парах на месте от груди двумя руками, от плеча правой и левой руками.  Ведение мяча на месте и с небольшим передвижением вперед.  Учить броскам в кольцо от груди двумя руками. | Уметь рассчитываться на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».  Выполнять передачу и ловлю мяча в парах на месте двумя руками от груди, одной от плеча.  Выполнять бросок мяча в кольцо от груди двумя руками. | Подготовительная часть: строевые упражнения. Разные виды ходьбы, медленный бег до 1мин. ОРУ в движении.  Основная часть: Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками, от плеча правой и левой руками.  Ведение мяча на месте и с небольшим передвижением.  Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками.  Игра.  Заключительная часть: игра на внимание. |  |  | Строевые упражнения. Передача и ловля мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. |
| **79(4)** |  | 1ч | Провести круговую тренировку с использованием разученных элементов.  Развивать координационные, силовые способности, прыгучесть. | Уметь проходить «станции» по типу круговой тренировки, с использованием разученных элементов баскетбола. | Подготовительная часть: ходьба, ору в движении, бег по кругу и «змейкой»  Основная часть: круговая тренировка с элементами баскетбола: ведением мяча, бросками в кольцо, передачами мяча в парах (через волейбольную сетку); упражнениями для развития физических качеств: прыжками через скакалку, лазанием по канату (потягиванием в висе).  Игра с бегом.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Правильная осанка. Её значение для здоровья человека. | Передача и ловля мяча в парах, бросок мяча в кольцо,  ведение мяча, прыжки через скакалку, лазание по канату (подтягивание). |
| **80(5)** | **Легкая атлетика.**  **Прыжок в высоту.**  **4 часа** | 1ч | Разучить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 2 мин.  Учить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку.  Учить метанию в вертикальную цель.  Провести игру «Смена сторон». | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега.  Спец. беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.  Метать мяч в вертикальную цель, выполнять прыжок в высоту с разбега. | Подготовительная часть: разновидности ходьбы, медленный бег до 2 минут.  Спец.беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.  ОРУ с малыми мячами.  Основная часть: Имитация метательного движения.  Метание в вертикальную цель..  Обучение прыжка в высоту с прямого разбега.  Игра с бегом.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Правила проведения упражнений на формирование правильной осанки (или ее поддержание). | Метание мяча в вертикальную цель, прыжок в высоту с прямого разбега. |
| **81(6)** |  | 1ч | Повторить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 2 мин.  Закрепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага.  Продолжить обучение метанию по вертикальной цели с места.  Провести игру с бегом «Вызов номеров». | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега.  Спец. беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.  Метать мяч в вертикальную цель, выполнять прыжок в высоту с разбега. | Подготовительная часть: разновидности ходьбы, медленный бег до 2 минут.  Спец.беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.  ОРУ с малыми мячами.  Основная часть: Имитация метательного движения.  Метание в вертикальную цель..  Обучение прыжка в высоту с прямого разбега.  Игра с бегом.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Правила проведения упражнений на формирование правильной осанки (или ее поддержание). | Метание мяча в вертикальную цель, прыжок в высоту с прямого разбега. |
| **82(7)** |  | 1ч | Повторить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 2 мин.  Закрепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага (акцент - на разбег в прыжке через резинку).  Учить прыжкам через качающуюся скакалку ( в тройках). | Уметь выполнять разновидности ходьбы, бега.  Спец. беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.  Метать мяч в вертикальную цель, выполнять прыжок в высоту с разбега, выполнять прыжок через качающуюся скакалку. | Подготовительная часть: медленный бег до 2 минут.  ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку.  Основная часть: деление на тройки для выполнения прыжков через качающуюся скакалку.  Прыжок в высоту.  Заключительная часть: игра на внимание. |  |  | Прыжки через скакалку, прыжок в высоту с прямого разбега. |
| **83(8)** |  | 1ч | Учить перестроению из одной шеренги в две после расчета.  Повторить прыжки через качающуюся скакалку ( в тройках).  Повторить многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) Игра «Кто дальше?».  **Прыжок в высоту с разбега – учет.** | Уметь рассчитываться на первый, второй и перестраиваться в две шеренги. Выполнять прыжок через качающуюся скакалку. | Подготовительная часть: разновидности ходьбы и бега, многоскоки. Игра «Кто дальше?» Перестроение из одной шеренги в две после расчета.  ОРУ со скакалкой.  Основная часть: прыжки через вращающуюся скакалку (в тройках).  **Прыжок в высоту с разбега – учет.**  Заключительная часть: игра на внимание. |  | Меры предупреждения опасности во дворе во внеурочное время. | Прыжки через скакалку, прыжок в высоту с прямого разбега. |
| **84(9)** | **Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.**  **КУ.**  **7 часов** | 1ч | Повторить перестроение из одной шеренги в две.  Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.  Повторить зачетные упражнения – бег 3\*10м (челночный бег), прыжок в длину с места. | Уметь рассчитываться на первый, второй и перестраиваться в две шеренги. Выполнять контрольные упражнения (КУ). | Подготовительная часть: перестроение из одной шеренги в две после расчета. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  Основная часть: тренировка в прыжках в длину с места, челночный бег 3\*10м с кубиками.  Заключительная часть: игра на внимание. |  |  | Выполнение КУ. |
| **85(10)** |  | 1ч | Совершенствовать строевые и общеразвивающие упражнения, пройденные на предыдущем уроке. Повторить прыжок в длину с места.  **Челночный бег 3\*10м – учет.** | Уметь рассчитываться на первый, второй и перестраиваться в две шеренги. Выполнять контрольные упражнения (КУ). | Подготовительная часть: перестроение из одной шеренги в две после расчета. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  Основная часть: тренироваться в прыжках в длину с места. **Челночный бег 3\*10м – учет.**  Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах. | Челночный бег 3\*10м. |
| **86(11)** |  | 1ч | Провести полосу из пяти препятствий в зале.  Проверить умение прыгать через качающуюся скакалку.  **Прыжок в длину с места – учет.** | Уметь проходить полосу из пяти препятствий в зале.  Выполнять прыжки через качающуюся скакалку. выполнять КУ- прыжок в длину с места. | Подготовительная часть: разновидности ходьбы и бега, многоскоки. ОРУ в движении.  Основная часть: Прыжки через качающуюся скакалку – учет.Прыжок в длину с места – учет.  Игра с бегом.  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  | Влияние на организм вредных привычек. | Полоса из пяти препятствий в зале, прыжки через качающуюся скакалку, КУ- прыжок в длину с места. |
| **87(12)** |  | 1ч | **Провести полосу из пяти препятствий в зале - учет.**  Разучить комплекс упражнений на полу (общеразвивающие и на гибкость).  Разучить упражнение – наклоны вперед в положении сидя (тест). | Уметь за короткое время, в короткий промежуток времени проходить полосу препятствий.  Выполнять упражнение – наклон вперед в положении сидя (тест). | Подготовительная часть: ходьба, медленный бег, ОРУ в движении.  Основная часть: полоса препятствий – учет.  Общеукрепляющие упражнения на полу, упражнение – наклоны вперед в положении сидя (тест).  Игра с бегом.  Заключительная часть: игра на внимание. |  | Влияние на организм вредных привычек. | Полоса из пяти препятствий в зале, КУ- наклон вперед сидя. |
| **88(13)** |  | 1ч | Повторить комплекс упражнений на полу (общеразвивающие и на гибкость).  Повторить упражнение – наклоны вперед в положении сидя (тест).  Провести тренировку в подтягивании: мальчики – в висе, девочки – в висе лежа. | Выполнять упражнение – наклон вперед в положении сидя (тест).  Уметь подтягиваться на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах. | Подготовительная часть: ходьба, медленный бег, ОРУ сидя на матах.  Основная часть: Общеукрепляющие упражнения на полу, упражнение – наклоны вперед в положении сидя (тест).  Подтягивание на перекладине.  Игра с бегом и прыжками.  Заключительная часть: игра на внимание. |  |  | КУ - наклон вперед сидя, подтягивание на перекладине. |
| **89(14)** |  | 1ч | **Провести тест на гибкость.**  Тренировать детей в подтягивании.  Провести игру по выбору детей. | Выполнять тест на гибкость.  Уметь подтягиваться на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах. | Подготовительная часть: ходьба, медленный бег, ОРУ сидя на матах.  Основная часть: Общеукрепляющие упражнения на полу, **тест на гибкость.**  Подтягивание на перекладине.  Заключительная часть: игра на внимание. |  | Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. | Тест на гибкость, подтягивание. |
| **90(15)** |  | 1ч | **Подтягивание – учет.**  Игры эстафеты с мячом. | Выполнять КУ - подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах. | Подготовительная часть: ходьба, разновидности бега и передвижений.  Разучить комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки.  Основная часть: подтягивание – учет.  Игра – эстафета «Вызов номеров».  Заключительная часть: медленная ходьба с восстановлением дыхания. |  |  | КУ - подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладинах. |
| **91(16)** | **Метание мяча на дальность.**  **Прыжок в длину с места.**  **9 часов** | 1ч | На площадке.  Разучить ходьбу с изменением скорости, медленный бег до 2.5 минут, дыхательные упражнения после бега.  Учить в парах метанию мяча с места на дальность.  Провести встречную эстафету с этапом до 30м. | Выполнять метание мяча на дальность.  Уметь пробегать короткую дистанцию 30м во встречной эстафете. | Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки.  Медленный бег 2,5 мин, дыхательные упражнения.  ОРУ в кругу (проводят дети).  Основная часть: Имитация метания мяча, метание мяча на дальность.  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  | Правила безопасного поведения на игровых площадках. Причины травматизма на уроке физкультуры. | Метание мяча на дальность. |
| **92(17)** |  | 1ч | Разучить комплекс УГГ для выполнения утром дома.  Провести бег с преодолением простейших препятствий.  **Бег 30м – учет.** | Уметь выполнять бег с преодолением простейших препятствий.  Уметь пробегать короткую дистанцию – 30м за наименьшее время. | Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки.  Медленный бег 2,5 мин с преодолением простейших препятствий, дыхательные упражнения.  Разучить комплекс УГГ для выполнения утром дома.  Основная часть: **Бег 30м – учет.**  Игра с мячом.  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  |  | Бег 30м. |
| **93(18)** |  | 1ч | Медленный бег до 3 минут, дыхательные упражнения после бега.  Продолжить разучивание и закрепление порядка выполнения комплекса упражнений.  Учить прыжкам в длину с разбега 5-7 шагов с отталкиванием удобной ногой.  Продолжить обучение метанию мяча в парах. | Выполнять прыжок в длину с разбега 5-7 шагов с отталкиванием удобной ногой. Выполнять метание мяча в парах. | Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки.  Медленный бег 2,5 мин, дыхательные упражнения. Разучить комплекс УГГ для выполнения утром дома.  Основная часть: учить прыжку в длину с разбега 5-7 шагов с отталкиванием удобной ногой в прыжковую яму.  Метание мяча в парах.  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  | Значение занятий физическими упражнениями для хорошего настроения. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов, метание мяча на дальность. |
| **94(19)** |  | 1ч | Медленный бег до 3 минут, дыхательные упражнения после бега.  Закрепить разбег и отталкивание удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега.  Продолжить обучение метанию мяча на дальность.  Провести встречную эстафету с передачей эстафетной палочки с этапом 30м. | Уметь выполнять длительный бег с равномерной скоростью.  Выполнять разбег и отталкивание удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега.  Уметь метать мяч на дальность.  Уметь соревноваться во встречных эстафетах. | Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки.  Медленный бег до3 мин, дыхательные упражнения.  Основная часть: Закрепить разбег и отталкивание удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега.  Продолжить обучение метанию мяча на дальность.  Встречная эстафета с этапом до 30м.  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  |  | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов, метание мяча на дальность. |
| **95(20)** |  | 1ч | Совершенствовать навык разбега и отталкивания в прыжках в длину.  **Метание на дальность – учет.** | Выполнять разбег и отталкивание удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов разбега.  Уметь метать мяч на дальность на результат. | Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки, ОРУ в движении.  Медленный бег до4 мин, дыхательные упражнения.  Основная часть: Совершенствовать навык разбега и отталкивания в прыжках в длину.  **Метание на дальность – учет.**  Игра с бегом.  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  |  | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов, метание мяча на дальность. |
| **96(21)** |  | 1ч | Медленный бег до 4 минут, дыхательные упражнения после бега.  Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ. Оценить несколько учеников (для примера другим).  Игра – эстафета с предметами. | Уметь выполнять с равномерной скоростью бег 4 минуты.  Уметь последовательно проводить комплекс УГГ. | Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки.  Медленный бег до 4 мин, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ (в кругу).  Основная часть: игры с мячами (перестрелка, футбол).  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  | Необходимость и полезность утренней гигиенической гимнастики для здоровья школьника. | Бег до 4мин., комплекс УГГ. |
| **97(22)** |  | 1ч | **Прыжок в длину с разбега –учет.** | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега на результат. | Подготовительная часть: ходьба до беговой дорожки.  Медленный бег до 4 мин, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику движений при выполнении комплекса УГГ (в кругу).  Основная часть: прыжок в длину с разбега – учет. игры с мячами (перестрелка, футбол).  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. |
| **98(23)** |  | 1ч | **Организовать и провести учет по шестиминутному бегу** или бегу 1000м без учета времени. | Уметь пробегать длинную дистанцию со средней скоростью. | Подготовительная часть: бег 200м. Разминка.  Основная часть: бег 1000 м без учета времени (или шестиминутный бег).  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  | Перед бегом беседа на тему «Врабатывание организма при длительной физической нагрузке (неприятные и болезненные ощущения). Второе дыхание». | Бег на выносливость. |
| **99(24)** |  | 1ч | Провести игры с бегом и прыжками по желанию детей.  Провести беседы.  Дать задание не умеющим плавать – за лето научиться держаться на воде, а тем кто умеет плавать – проплывать 5-10м любым способом. | Знать правила и уметь играть в подвижные игры и эстафеты. | Подготовительная часть: бег 400м. ОРУ в кругу (проводят дети).  Основная часть: игры с бегом, с мячом (по желанию детей).  Заключительная часть: спокойная ходьба до спортивного зала. |  | Беседа с детьми: «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом», « О правилах поведения при купании в открытых водоёмах». | Подвижные игры. |