Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Кубянская средняя общеобразовательная школа» Атнинского муниципального района РТ

 **«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

РуководительШ МО Заместитель Директор школы

\_\_\_\_/Бурганова Р.Н../ руководителя по УР \_\_\_\_/Хакимзянов Х.Г./

Протокол №1 от \_\_\_\_\_/Ганиева Л.Ф/. Приказ № 76,§4 от

 «28»августа 2013 г. «29»августа 2013 г.

***Рабочая программа по физической культуре для 2 класса***

Гатауллиной Гульназ Рахимановны ,

учителя начальных классов

 Кубян 2013 год

 Пояснительная записка

**Рабочая программа по «физической культуре» разработана на основе:**

- Законы РФ и РТ «Об образовании»;

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом минобрнауки России от 6 октября 2009г.№373, зарегистрирован 22 декабря 2009года, регистрационный номер 17785);
* Приказ 09.07.2012 №4154/12 “Об утверждении базисного и примерных учебных планов, для образовательных учреждении РТ, реализующих программы начального общего образования.;
* Информационное письмо МО и Н РТ от 23 июня 2012 года №7699/12 « Об учебных планах для 1-9 классов школ РТ реализующих основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования с ФГОС общего образования «( 4 модель)

 - Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Стандарты второго поколения. М.: Просвещение, 2011.;

 - 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, 2012).Программы по физической культуре Ф.И Ляха 1-4 классы Москва «Просвещение» 2012

 -Учебный план МБОУ «Кубянской СОШ» Атнинского муниципального района Республики Татарстан на 2013 -2014 учебный год( утвержденного решением педагогического совета Протокол №1, от 29 августа 2013г.)

- Письмо МО и НРТ от 9 июля 2013 года №9127/13 « Об учебных планах в 2013-2014 учебном году»

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено , что организация физического вопитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме установленном государственными образовательными стандартами.

 **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

 **Задачи**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствам физической культуры

-овладение школой движений

-развитие координационных и кондиционных способностей,

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня,

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре

-воспитание дисциплинированности, честности, смелости во время выполнения физических упражнений

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 3 часа неделю -102 ч. (34 недель)

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, 2012.

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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  Кол-во часов |
| № п/п | Вид программного материала |  |
|  |  | II |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.6 | Плавание | 3 |
| 2 |  Вариативная часть | 21 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетболаНациональный компонент | 192 |
|  | Итого | 102 |

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

1.1. Естественные основы.

 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.

 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.

 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.

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.

 Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерена пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

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

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.6. Легкоатлетические упражнения.

 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.

. 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.

**Плавание** Освоение правил и требований к занятиям с водой. Плавание способом кроль на груди. Плавание способом брасс(теория)

Техника работы ног, рук способом кроль на спине

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены и значение плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;

- название плавательного инвентаря для обучения.

- осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине, брассом.

- значение закаливающих процедур;

- роль занятий плаванием для физического развития.

**Уровень физической подготовленности    2    класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|   | Мальчики | Девочки |
|   | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 к л а с с

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | д/з | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  | план | факт |
| 111 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1 | Ходьба и бег (6 ч) | Вводный | 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) | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. | 5.09 |  |
| 2 | Ходьба по разметкам. | Комплексный | 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) | Повторить технику различных видов бега. | 6.09 |  |
| 3 | Ходьба с преодолением препятствий. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с 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) | Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений. | 7.09 |  |
| 4 | Бег с ускорением (30м). | Комплексный | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  | 12.09 |  |
| 5 | Бег с ускорением (60 м). | Комплексный | 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) | Повторить правила игр. | 13.09 |  |
| 6 | Разновидности ходьбы. | Комплексный | 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) | Повторить правила выполнения строевых команд. | 14.09 |  |
| 7 | Прыжки (3 ч) | Изучение нового мате­риала | 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 | Повторить технику выполнения прыжка в длину | 19.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Комплексный | 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 | Повторить технику выполнения прыжка в длину | 20.09 |  |
| 9 | Прыжок с высоты (до 40 см). | Комплексный | 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 при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Повторить ОРУ на месте для координации движений. | 21.09 |  |
| 10 | Метание (3 ч) | Изучение нового мате­риала | 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 | Повторить правила игр. | 26.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Комплексный | 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 | Повторить вид ходьбы с изменением положения рук | 27.09 |  |
| 12 | Метание набивного мяча. | Комплексный | 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 | Повторить строевые команды. | 28.09 |  |
|  |  |
|  | **Гимнастика (18 ч)** |
| 13 | Акробатика.Строевыеупражнения(6 ч) | Изучениеновогоматериала | 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 | Повторить строевые команды. | 03.10 |  |
| 14 | Кувырок вперед | Совершенст­вования | 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 | Повторить правила игр. | 04.10 |  |
| 15 | Кувырок в сторону. | Совершенст­вования | 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 | Повторить упражнение – подскоки на месте в быстром темпе. | 05.10 |  |
| 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Совершенст­вования | 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 | Повторить строевые команды. | 10.10 |  |
| 17 | Стойка на лопатках. | Совершенст­вования | 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 | Повторить технику броска и ловли большого резинового мяча на месте. | 11.10 |  |
| 18 | Акробатические упражнения | Комплексный |  |  | 12.10 |  |
| 19 | Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. | 17.10 |  |
| 20 | Строевые упражнения | Совершенст­вования | Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  | 18.10 |  |
| 21 | Передвижение в колонне | Совершенст­вования | 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 | Повторить комплекс ОРУ в движении. | 19.10 |  |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке. | Совершенст­вования | 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 | Вспомнить упражнения на восстановление дыхания | 24.10 |  |
| 23 | Подтягивание в висе | Совершенст­вования | 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 | Вспомнить упражнения на восстановление дыхания.Повторить правила игр. | 25.10 |  |
| 24 | Вис стоя и лежа. | Комплексный  | 26.10 |  |
| 25 | Опорный прыжок, лазание (6 ч) | Изучение нового материала | 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 | Повторить комплекс ОРУ с мячом. | 31.10 |  |
| 26 | Лазание по наклонной скамейке | Совершенствования  | 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 | Повторить строевые упражнения. | 01.11 |  |
| 27 | Лазание | Комплексный | 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 | Повторить правила игр. | 02.11 |  |
| 28 | Перешагивание через набивные мячи. | 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 | Повторить технику кувырка вперед. | 14.11 |  |
| 29 | **2 четверть**Лазание по гимнастической стенкеПерелезание через коня, бревно | 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 | Повторить стойку на лопатках согнув ноги. | 15.11 |  |
| 30 | 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 | Повторить правила игры. | 16.11 |  |
|  | **Подвижные игры (18 ч)** |  |  |  | Повторить правила закаливания. |
| 31 | Подвижные игры (18ч) | Комплексный | 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 | Повторить технику ходьбы и бега.Повторить правила игр. | 21.11 |  |
| 32 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | Совершенст­вования | 22.11 |  |
| 33 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Повторить комплекс ОРУ с гимна палками. | 23.11 |  |
| 34 | Эстафета. | Комплексный | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  | 28.11 |  |
| 35 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Повторить правила игры. | 29.11 |  |
| 36 | Эстафета. | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Повторить правила оказания первой помощи пострадавшим. | 30.11 |  |
| 37 | Игра «Прыжки по полоскам» | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Повторить технику висов. | 05.12 |  |
| 38 | «Попади в мяч». | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Повторить правила игр. | 06.12 |  |
| 39 | Эстафета с мячом | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Повторить правила поведения | 07.12 |  |
| 40 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Повторить комплекс ОРУ со скакалкой.  | 12.12 |  |
| 41 | Игра «Западня» | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Повторить правила игры. | 13.12 |  |
| 42 | Игры «Западня», «Конники-спортсмены». | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Повторить технику перекатов. | 14.12 |  |
| 43 | Игра «Птица в клетке» | Комплексный | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Повторить правила поведения во время подвижных игр во дворе. | 19.12 |  |
| 44 | Игра «Салки на одной ноге». | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  | 20.12 |  |
| 45 | 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 | .Повторить правила игры | 21.12 |  |
| 46 |  Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». | 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 | Повторить правила игры | 26.12 |  |
| 47 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | Совершенст­вования | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Повторить правила игры | 27.12 |  |
| 48 | Подвижные игры | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  | 10.01 |  |
|  | **Лыжная подготовка (21 ч)** |  |  |  | Тренироваться обувать лыжи. |
| 49 | Техника лыжных ходов | 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 | Повторить правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 11.01 |  |
| 50 |  **3 четверть**Передвижение скользящим шагом без палок. | 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. | Повторить правила переноски лыж в руках. | 16.01 |  |
| 51 | 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. | Повторить технику скользящего шага. | 17.01 |  |
| 52 | Передвижение по кругу скользящим шагом. | 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. | Тренироваться обувать лыжи. | 18.01. |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом | Комбинированный | 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. | Повторить строевые упражнения без палок. | 23.01 |  |
| 54 | Подъем «лесенкой» на небольшую горку. | 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. | Повторить умение скреплять лыжи и палки. | 24.01 |  |
| 55 | Подъем «елочкой» | 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. | Повторить технику подъема и спуска со склона. | 25.01 |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м  | 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. | Повторить строевые упражнения на лыжах. | 30.01 |  |
| 57 | Передвижение скользящим шагом без палокПрохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 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. | Повторить подъемы и спуски со склонов. | 31.05 |  |
| 58 | 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. | Повторить комплекс ОРУ в движении. | 01.02 |  |
| 59 | Спуски и подъемы | 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. | Повторить технику скользящего шага. | 06.02 |  |
| 60 | Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 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. | Повторить технику скользящего шага. | 07.02 |  |
| 61 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | 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. | Повторить технику подъемов и спусков. | 08.02 |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. | Изучение нового мате­риала | 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. | Повторить технику скользящего шага. | 13.02 |  |
| 63 | Передвижение 50-100 м без палокПодъем «лесенкой» | 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. | Повторить меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями. | 14.02 |  |
| 64 | 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. | Повторить строевые упражнения на лыжах. | 15.02 |  |
| 65 | Попеременный 2-ух ш. ход. | 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. | Повторить технику скользящего шага. | 20.02 |  |
| 66 | Спуск в основной стойке | 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. | Повторить технику подъемов и спусков. | 21.02 |  |
| 67 | Подъем «лесенкой» | 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. | Повторить технику скользящего шага. | 22.02 |  |
| 68 | Попеременный 2-ух ш. ход | Зачетный  | Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км. | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Повторить технику скользящего шага. | 27.02 |  |
| 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. | Повторить технику подъемов и спусков. | 28.02 |  |
| **70** | **Национальный компонент 2 ч****Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч)** |  |  |  | Повторить технику скользящего шага. |
| 70 | Национальный компонент | Изучение нового мате­риалаКомплексный | Национальный компонент. Базовые приемы татаро-башкирской борьбы. Бросок прогибом через грудь. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качествНациональный компонент. Сюжетно- образные и обрядовые игры. Перетягивание палки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | ***Уметь:*** элементы техники борьбы***Уметь*** ***технику перетягивания палки*** | . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 01.03 |  |
| 71 | Национальный компонент | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Повторить правила игр. | 06.03 |  |
| 72 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола Ловля и передача мяча в движении | Комплексный  |  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 | 07.03 |  |
| 73 | Ведение на месте. | Комплексный | 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 | Повторить упражнения на равновесие.Повторить правила игры. | 13.03 |  |
| 14.03 |  |
| 74 | Ловля и передача мяча | Комплексный  |
| 75 | Броски в цель | Комплексный  | 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 | Повторить акробатические упражнения.Повторить правила игры. | 15.03 |  |
| 76 | Броски в цель (мишень) | Комплексный | 20.03 |  |
| 77 | Броски в цель (щит).Броски в цель  | Комплексный  | 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 | Повторить правила безопасного поведения на занятиях.Повторить о значении закаливания. | 21.03 |  |
| 22.03 |  |
| 78 | Комплексный  |
| 79 | Ловля и передача мяча Игра «Мяч соседу». | Комплексный | 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 | Повторить технику ходьбы и бега. | 03.04 |  |
| 80 | Ведение на месте правой (левой) рукой. | 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 | Повторить правила игры.Повторить технику прыжка с разбега. | 04.04 |  |
| 81 | Ведение на месте правой (левой) рукой. | Комплексный  | 05.04 |  |
| 82 | Броски в цель (кольцо). | Комплексный Комплексный | 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 | Повторить технику метания мяча в цель.Повторить правила игр. | 10.04 |  |
| 83 | Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | Комплексный  | 11.04 |  |
| 84 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 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 | Повторить ОРУ с мячами.Повторить строевые команды. | 12.04 |  |
| 85 | Игра в мини-баскетбол. | Комплексный  | 17.04 |  |
| 86 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень).  Игра «Мяч в корзину». | Комплексный  | 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 | Повторить правила игр. | 18.04 |  |
| 87 | Эстафета | 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 | Повторить технику прыжков на скакалках. | 19.04 |  |
| 88 | Игра в мини-баскетбол.Мини-футбол | 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,мини- футболТехника передвижений. Ведение мяча. Основные правила игры |  Повторить правила игры. | 24.04 |  |
| 25.04 |  |
| 89 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Комплексный  |
| 90 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень).  Игра «Школа мяча». | Комплексный  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». 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 | Повторить правила игры. | 26.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 91 |  Ходьба и бег (2 ч) | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быс­троногих». 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 при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Повторить технику прыжков . | 02.05 |  |
| 92 | Ходьба с преодолени­ем препятствий. | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением (30 м). Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Повторить правила проведения игры. | 03.05 |  |
| 99 |  |
| 93 | Прыжки (4 ч)Игра «Волк во рву». | Комплексный | 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 | Повторить технику прыжков на скакалке. | 08.05 |  |
| 94 | Прыжок с места. Игра «Удочка». | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. 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 |  Прыжки на скакалках. | 10.05 |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. 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 | Повторить правила поведения на занятиях физическими упражнениями. | 15.05 |  |
| 99 |  |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. 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 | Прыжки на скакалках. | 16.05 |  |
| 97 | Метание мяча(3 ч) | 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 | Повторить правила проведения игры. | 17.05 |  |
| 98 | Метание малого мяча в горизонтальную мишень | 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 | Повторить правила проведения игры | 22.05 |  |
| 99 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Комплексный | 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 | Повторить правила проведения игры | 23.05 |  |
| 100 | Плавание (3 ч) Освоение правил и требований к занятиям с водой. Плавание способом кроль на груди. | Вводный урок.Теория.  | Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техника работы ног, рук способом кроль на груди. | **Знать:**- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены и значение плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека;- названия плавательных упражнений, способов плавания;- название плавательного инвентаря для обучения.**Уметь:**- осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине, брассом.- значение закаливающих процедур;- роль занятий плаванием для физического развития. | Повторить правила поведения на воде. | 24.05 |  |
| 101 | Плавание способом кроль на спине. | Теория  | Техника работы ног, рук способом кроль на спине | Повторить правила поведения на воде. | 29.05 |  |
| 102 | Плавание способом брасс.Обобщающий урок | Теория  | Техника работы ног, рук способом брасс |  | 30.05 |  |