**Учебно-тематический план курса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | |
|  |  | | **I триместр**  **1 четверть – 27 ч. Лёгкая атлетика – 14 часов, баскетбол – 3 часа, подвижные игры-10 часов** | | | | | |
|  | | 03.09 | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке  Совершенствование техники ходьба и бега . Игра «Смена сторон». | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке  2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.  4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  5.Игра «Смена сторон».  6.Встречная эстафета».  Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Текущий | Ходьба и бег с заданием | |
|  | | 04.09 | 2.Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики.    Обучение технике высокого старта. | Изучение нового  материала | Инструкция по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетики  1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Учить технике высокого старта.  5.Встречная эстафета с этапом до 30м. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Знать** правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. | Текущий | Развивать скоростные  способности. | |
|  | | 05.09 | 3.Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». |  |  |  |  |  | |
|  | | 10.09 | 4.Совершенствовать навыки комплекса упражнений на развитие физических качеств. | Комплек-сный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».  4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад.  6.Закрепить навыки высокого старта.  7.Бег в медленном темпе до 4-х мин. | **Уметь** выполнять правильно строевые команды и упражнения | Текущий | Развивать скоростные  способности. | |
|  | | 11.09 | 5.Совершенствовать навыки строевых упражнений.  Закрепить навыки высокого старта. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. | Комплек-сный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  4.Закрепить навыки высокого старта.  5.Бег в медленном темпе до 4-х мин.  6.Восстановление дыхания.  7.Прыжки в длину с места – зачёт. | **Уметь** правильно восстанавливать дыхание после бега. | Текущий | Бег на скорость. | |
|  | | 12.09 | 6.Урок-игра. Игры со скакалками «Зеркало»,  «Алфавит» |  |  |  |  |  | |
|  | | 17.09 | 7.Сдача контрольного норматива: бег на 30м.  П/и «Кот и мыши». | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  2.Бег на скорость 30 м.  3.Встречная эстафета.  4.Прыжки через скакалку.  5.Игра «Кот и мыши».  Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Текущий |  | |
|  | | 18.09 | 8.Сдача контрольного норматива: бег на 60м.  П/ и«Невод». | Учетный | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  2.Бег на результат 60 м.  3.Круговая эстафета.  4.Прыжки через скакалку.  5.Игра «Невод».  Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики:  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0.  Бег (60 м).  Мальчики: 10.0;  девочки: 10.5 | Бег на скорость. | |
|  | | 19.09 | 9.Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий» |  |  |  |  |  | |
|  | | 24.09 | 10.Сдача контрольного норматива: Прыжки через скакалку.  П/и «Зайцы в огороде». | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  2.Прыжки в длину по заданным ориентирам.  3.Зачёт по прыжкам через скакалку.  4.Игра «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег на скорость. | |
|  | | 25.09 | 11.Сдача контрольного норматива: бег на 100м.  П/и «Волк во рву». | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  2.Бег на 100м – зачёт.  3.Тройной прыжок с места.  4.Игра «Волк во рву».  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Текущий | Бег на скорость. | |
|  | | 26.09 | 12.Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки». |  |  |  |  |  | |
|  | | 01.10 | 13.Обучение технике бросков  теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.  П/и «Волк во рву». | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  2.Игра «Волк во рву».  3.Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Бег на выносли-  вость | |
|  | | 02.10 | 14.Совершенствовать навыки при выполнении силовых упражнений. | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  2.Развитие скоростно-силовых способностей.  3.Силовые упражнения:  - подтягивание на высокой перекладине мальчики,  - подтягивание на низкой перекладине – девочки. |  | Текущий | Бег на выносли-  вость | |
|  | | 03.10 | 15.Урок-игра. Игры со скакалками  « Забегалы», «Люлька» |  |  |  |  |  | |
|  | | 08.10 | 16.Обучение прыжки в  длину с разбега способом «согнув ноги». П/и «Невод». | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств  2.Учить прыжкам в  длину с разбега способом «согнув ноги».  3.Игра «Невод».  Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет) | Силовые упражнения | |
|  | | 09.10 | 17.Совершенствовать бега на выносливость.  П/и «Салки на марше». | Комплек-  сный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами.  2.Равномерный бег 5 мин.  3.Чередование бега и ходьбы(80 м бег, 100 м ходьба).  4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».  5.Игра «Салки на марше».  Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Силовые упражнения | |
|  | | 10.10 | 18.Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну» |  |  |  |  |  | |
|  | | 15.10 | 19.Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега  способом «согнув ноги». Обучение комплексу упражнений с набивными  мячами. П/и «Салки на марше». | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами.  2.Равномерный бег 6 мин.  3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег,100 м ходьба).  4.Учёт по прыжкам в длину с разбега  способом «согнув ноги».  5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражнение на гибкость. | |
|  | | 16.10 | 20.Повторить технику челночного бега – 3\*10м.  П/и «День и ночь». | Комплек-сный | 1.Комплекс упражнений с набивными мячами.  2.Равномерный бег 7 мин.  3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).  4.Челночный бег – 3\*10м.  5.Игра «День и ночь».  Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий | Упражнение на гибкость. | |
|  | | 17.10 | 21.Урок-игра. Игры с прыжками « Прыжки по кочкам», «Волк  во рву» |  |  |  |  |  | |
|  | | 22.10 | 22.Сдача контрольного норматива - бег на 1000м.  П/и «Перестрелка». | Комплек-  сный | 1.Построение и перестроения.  2.Комплекс упражнений с набивными мячами.  3.Зачёт – бег на 1000м.  4.Силовые упражнения: - подтягивание мальчики,  - отжимание – девочки.  5.Упражнение на гибкость.  6.Игра «Перестрелка». | **Уметь** выполнять построения и перестроения.  **Знать** правила игры **\ «Перестрелка».** | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 23.10 | 23.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.  Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу.  П/и «Салки на время со сменой водящего» | Комплек-сный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.  1.Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на время со сменой водящего»  2.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу.  3.Познакомить учащихся с техникой передачи мяча 2-мя руками от груди. | **Уметь** выполнять построения и перестроения.  **Знать** правила эстафет | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 24.10 | 24.Урок-игра. Игры для подготовки к строю « Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг» |  |  |  |  |  | |
|  | | 29.10 | 25.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча-передача мяча 2-мя руками от груди. Игра-эстафета собручами. | Комплек-сный | 1.Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»).  2.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.  3.Проверить на результат прыжки в длину с места.  Игра-эстафета **с обручами.** |  | Текущий |  | |
|  | | 30.10 | 26.Совершенствовать технику передачи, ловли, ведения баскетбольного мяча в движении.  Сдача контрольного норматива -подтягивание мальчики,  - отжимание – девочки. | Совершен- ствовать  ЗУН | 1.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.  2.Ведение мяча в движении на скорость.  3.Эстафеты с элементами баскетбола.  4.Провести учёт:  - подтягивание мальчики,  - отжимание – девочки. | **Уметь** организовать свой досуг в движении. | Текущий | Больше проводить  время на  свежем  воздухе, играя в игры, разученные на уроках. | |
|  | | 31.10 | 27.Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей» |  |  |  |  |  | |
|  | |  | **2 четверть -21ч . Гимнастика – 13 часов, подвижные игры – 8 часа.** | | | | | | |
|  | | 12.11 | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.  Совершенствовать строевые команды, упражнения.  Обучение кувырку назад-вперёд.  П/и **«**Совушка» | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике  2.Совершенствовать строевые команды, упражнения.  3.Обучение кувырку назад-вперёд.  4.Игра **«Совушка»** | **Знать** правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. | Текущий | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание. | |
|  | | 13.11 | 2.Совершенствовать кувырки вперёд, назад.  Обучение стойке на лопатках перекатом назад. | Комплексный | 1.Строевая подготовка.  2.ОРУ на формирование правильной осанки.  3.Совершенствовать кувырки вперёд, назад.  4.Учить стойке на лопатках перекатом назад.  5.Игра «Гуси – гуси». | Уметь применять  правила техники безопасности во время занятиях.  Знать влияние правильной осанки на здоровье. | Текущий | Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивани. | |
|  | | 14.11 | 3. Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием  « Поезд», «Быстро шагай» |  |  |  |  |  | |
|  | | 19.11 | 4.Совершенствовать стойку на лопатках.  Учёт техники выполнения кувырков вперёд и назад. | Комплекс  ный | 1.Строевая подготовка.  2.ОРУ на формирование правильной осанки.  3.Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперёд и назад.  4.Совершенствовать стойку на лопатках.  5.Проверить домашнее задание: отжимание -девочки, подтягивание - мальчики.  6.Игра «Волки и овцы» |  | Текущий | Упражнение на брюшной пресс. | |
|  | | 20.11 | 5. Сдача контрольного норматива - техники на лопатках перекатом назад.  Упражнение на брюшной пресс. | Учёт  ный | 1.Строевая подготовка.  2.ОРУ на формирование правильной осанки.  3.Сдать на оценку технику на лопатках  перекатом назад.  4.Упражнение на брюшной пресс.  5. **Эстафета** – ведение мяча на скорость. |  | Текущий | Выполнять дома ОРУ на формирование правильной  осанки. | |
|  | |  | **II триместр** | | | | | | |
|  | | 21.11 | 6.Урок-игра. Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки» |  |  |  |  |  | |
|  | | 26.11 | 7.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнение «мост».  Сдача контрольного норматива - прыжки через скакалку на скорость за 30сек. | Комплексный | 1.Сформировать представление о ЗОЖ.  2.Ходьба и бег с заданием.  3.ОРУ с большими мячами.  4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.  5.Учить упражнение «мост»  6. Учёт -прыжки через скакалку на скорость за 30сек. | **Знать** что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека. | Текущий | Развивать гибкость. | |
|  | | 27.11 | 8.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнению «мост».  Эстафета – ведение мяча на скорость. | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Формировать навыки выполнения строевых команд.  3.ОРУ с большими мячами.  4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.  5.Учить упражнение «мост».  **6.Эстафета** – ведение мяча на скорость. | **Уметь** выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений. | Текущий | Упражнение на гибкость. | |
|  | | 28.11 | 9.Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча « Мяч соседу», «Мяч на полу». |  |  |  |  |  | |
|  | | 03.12 | 10.Совершенствовать технику упражнения «мост».  Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Формировать навыки выполнения строевых команд.  3. ОРУ с большими мячами.  4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости.  5.Совершенствовать технику упражнения «мост».  6.Учить упражнениям на равновесии:  на гимнастической скамейке, на бревне.  7.Игра с включением кувырков вперёд и назад. | **Знать** правила дыхания при выполнении различных упражнений. | Текущий | Упражнение на гибкость. | |
|  | | 04.12 | 11.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  Совершенствовать технику  упражнения «мост».  Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.  Сдача контрольного норматива на гибкость | Комплексный | 1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота  пульса, субъективное чувство усталости.  2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  3. ОРУ с большими мячами.  5.Совершенствовать технику  упражнения «мост».  6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.  7.Учёт на гибкость. | **Знать** пользу физических  упражнений. | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 05.12 | 12.Урок-игра. Игры на развития внимания « Правильно-неправильно», «Быстро шагай» |  |  |  |  |  | |
|  | | 10.12 | 13.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.  Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.  Учёт по технике- упражнения «мост».  П/и «Жмурки» | Комплексный | 1.Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.  2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.  3.Проверить не оценку упражнение «мост»  4.Отрабатывать технику упражнений на равновесии.  5.Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.  6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»). | **Уметь** измерять частоту пульса.  **Знать** простейшие методические правила  Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному». | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 11.12 | 14.Совершенствовать висы.  Разучить опорный прыжок. | Комплексный | 1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися.  2. ОРУ с гимнастической палкой.  3. Совершенствовать висы.  4.Разучить опорный прыжок.  5.Эстафета с набивными мячами. |  | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 12.12 | 15Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Альпинисты» |  |  |  |  |  | |
|  | | 17.12 | 16.Сдача контрольного норматива упражнения на равновесии.  Закрепить технику упражнений  технику опорного прыжка. | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Сдать на оценку упражнения на равновесии.  4.Закрепить технику упражнений  технику опорного прыжка.  6.Эстафета с элементами акробатических упражнений. | **Уметь** оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися. | Текущий |  | |
|  | | 18.12 | 17.Совершенствовать технику опорного прыжка.  Сдача контрольного норматива - висы на низкой перекладине. | Совершен-ствованиие ЗУН | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Совершенствовать технику  опорного прыжка.  4.Прохождение полосы из 5-ти препятствий.  5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.  6.Проверить на оценку висы на низкой перекладине. |  | Текущий |  | |
|  | | 19.12 | 18.Урок-игра. Игры на развитие внимания « Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек» |  |  |  |  |  | |
|  | | 24.12 | 19.Сдача контрольного норматива по опорному прыжку. | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Учёт по опорному прыжку.  5.Игры и эстафеты по желанию детей. |  | Текущий, учёт, групповой |  | |
|  | | 25.12 | 20. Сдача контрольного норматив - прыжки в длину с места  Игры: «Запрещённое движение»;  «Передал-садись». | Совершенство-вать ЗУН | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3. Прыжки в длину с места на результат.  4.Развивать координацию движений в пространстве - игры:- «Запрещённое движение»;- «Передал-садись». | **Знать** разновидности  закаливания. **Уметь**  применять закаливание. | Текущий | Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки. | |
|  | | 26.12 | 21.Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Бегуны и метатели», «Передал – садись» |  |  |  |  |  | |
|  | |  | **3 четверть - Лыжная подготовка – 12 часов, баскетбол – 7 часов, подвижные игры-8 часов, эстафеты-1 час** | | | | | | |
|  | | 14.01 | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  Учить лыжные стойки,  передвижению на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.  2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег,  надевание и снимание лыж.  3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  4.Учить лыжные стойки.  5.Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | **Знать** правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  **Уметь** переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности. | Текущий | Катание на лыжах. | |
|  | | 15.01 | 2.Совершенствовать технику скользящего шага, торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. | Совершен-  ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения на лыжах.  2.Совершенствовать технику скользящего шага.  3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.  4.Эстафета. | **Знать** значение занятий на лыжах для здоровья человека. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | |
|  | | 16.01 | 3.Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.  «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель» |  |  | **Уметь** правильно разложить и надеть лыжи,перестраиваться на лыжах в колонну по одному, |  |  | |
|  | | 21.01 | 4.Учить передвижение с палками.  Учёт по технике торможение плугом | Комплексный | 1. Строевые упражнения на лыжах.  2.Скользящий шаг:  – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд;  - учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.  3.Учить передвижение с палками.  4.Проверить на оценку торможение плугом. | **Уметь** выполнять скользящий шаг | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | |
|  | | 22.01 | 5.Совершенствовать координацию работы  рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». | Комплексный | 1. Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2. Совершенствовать координацию работы  рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  3.Игра «Не задень!» | **Знать** признаки переохлаждения и его предупреждении на занятиях по лыжам. | Текущий | Бег на лыжах выученным  на уроке ходом. | |
|  | | 23.01 | 6.Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время. «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?» |  |  |  |  |  | |
|  | | 28.01 | 7.Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | Совершен-  ствовать ЗУН | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. |  | Текущий | Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | |
|  | | 29.01 | 8.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | Совершен-  ствовать ЗУН | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Работа на учебном круге:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без.  4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.  5.Учить подъёму на склон «полуёлочкой». | **Уметь** выполнять технику лыжных ходов  по заданию. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | |
|  | | 30.01 | 9.Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время. «День и ночь», «Не задень» |  |  |  |  |  | |
|  | | 04.02 | 10.Закрепить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрепить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. | **Знать** правила  безопасного поведения во дворе во внеурочное время. | Текущий | Катание с горки на лыжах. | |
|  | | 05.02 | 11.Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.  Учёт по технике поворотов переступанием в движении. | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрепить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4.Проверить на оценку повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.  6.Игра «Два Мороза» | **Уметь** выполнять по  порядку комплекс  упражнений «Разминка  лыжника». | Текущий | Катание с горки на  лыжах.  Бег на лыжах выученным на уроке ходом. | |
|  | | 06.02 | 12.Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.«Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель» |  |  |  |  |  | |
|  | | 11.02 | 13.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов, с техникой спуска со склона в низкой стойке.  Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.  3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке.  4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.  5.Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.  6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | **Знать** о положительном влиянии систе-  матического за-каливания на здоровье человека. | Текущий | Поработать над техникой  подъёмов и спусков с горы. | |
|  | | 12.02 | 14.Закрепить технику передвижения на лыжах, выполнения подъёмов и спусков.  Провести учёт техники скольжения без палок. | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрепить технику передвижения на лыжах.  3.Провести учёт техники скольжения без палок.  4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.  5.Ходьба по пересечённой местности. | **Уметь** выполнять  технику подъёмов и  спусков. | Текущий | Отрабаты-  вать выносли-  вость | |
|  | | 13.02 | 15.Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время. **«Кому на снежный ком?»** «Снежком по мячу» |  |  |  |  |  | |
|  | | 18.02 | 16.Совершенствовать технику:  - скольжения без палок;  - косые подъёмы и спуски со склонов;  - передвижение на лыжах по пересечённой местности.  Игра «Быстрый лыжник». | Комплексный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2. Совершенствовать технику:  - скольжения без палок;  - косые подъёмы и спуски со склонов;  - передвижение на лыжах по пересечённой местности.  3.Игра «Быстрый лыжник». | **Знать** правила проведения подвижных игр в зимний период времени. | Текущий | Отрабаты-  вать выносли-  вость | |
|  | | 19.02 | 17.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  Соревнования на дистанцию 1км. | Комплексный | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | **Уметь** выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам. | Текущий, соревнова-ния | Игры на свежем воздухе. | |
|  | | 20.02 | 18.Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время«Биатлон»,  «Догонялки по кругу» |  |  |  |  |  | |
|  | | 25.02 | 19.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.  Совершенствование способов ведения мяча. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.  1. Строевые упражнения.  2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  3.Совершенствование способов ведения мяча.  4. Броски набивного мяча из - за головы.  5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.  6,Эстафета с ведением мяча. |  | Текущий | Игры на свежем воздухе. | |
|  | | 26.02 | 20.Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.  Учёт по броскам набивного мяча из- за головы. | Комплексный | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  3.Совершенствование способов ведения мяча.  4.Учёт по броскам набивного мяча из- за головы.  5.Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.  6.Эстафета с ведением мяча. |  | Текущий, учёт, групповой | Игры на свежем воздухе. | |
|  | | 27.02 | 21.Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы» |  |  |  |  |  | |
|  | | 04.03 | 22.Учить передачи мяча в движении (в парах).  Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы.  Учёт по ведению мяча на скорость.П/и «Мяч среднему» | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы.  3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость.  4.Учить передачи мяча в движении (в парах).  5.Игра «Мяч среднему» |  | Текущий | Игры на свежем воздухе. | |
|  | | 05.03 | 23.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру, технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.П/и «Перестрелка». | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  2.Совершенствовать ведение мяча на месте  два шага с мячом и передачи партнёру.  3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.  4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).  5.Игра «Перестрелка». |  | Текущий | Игры на свежем воздухе. | |
|  | | 06.03 | 24.Урок-игра. Игра с элементами баскетбола« Круговая лапта» |  |  |  |  |  | |
|  | | 11.03 | 25.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).  Учёт техники ведения мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.  П/и «Перестрелка». | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  2.Упражнения на развитие мышц ног.  3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.  4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.  5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).  6.Игра «Перестрелка». |  | Текущий | Упражнения на развитие мышц ног. | |
|  | | 12.03 | 26.Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).  Учёт техники бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  2.Упражнения на развитие мышц ног.  3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.  4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).  5.Эстафета с ведением и броском в кольцо. |  | Текущий | Упражнение на брюшной пресс. | |
|  | | 13.03 | 27.Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч» |  |  |  |  |  | |
|  | | 18.03 | 28.Сдача контрольного норматива- упражнение на брюшной пресс | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  2.Упражнения на развитие мышц ног.  3.Упражнение на брюшной пресс – зачёт.  4.Эстафета с ведением и броском в кольцо. | **Знать** иметь представление о режиме дня в каникулярное время. | Текущий,  зачёт | Больше проводить время на свежем воздухе. | |
|  | |  |  |  | **Лёгкая атлетика – 12 часов, баскетбол – 4 часов, подвижные игры- 6, эстафеты-5** |  |  |  | |
|  | | 19.03 | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). Совершенствовать метание малого мяча с разбега в цель. | Вводный | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике  2.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность).  3.ОРУ в движении.  4.Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку).  5.Метание малого мяча с разбега в цель. | **Знать** правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке. | Текущий |  | |
|  | | 20.03 | 2.Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. |  |  |  |  |  | |
|  | | 01.04 | 3.Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». Закрепить выполнение челночного бега 3\*10м | Комплексный | 1. ОРУ в движении.  2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель.  3.Учить прыжкам в высоту способом «ножницы».  4. Челночный бег 3\*10м.  5.Круговая эстафета. | **Знать** как правильно выполнять дыхание во время бега. | Текущий | Челночный бег 3\*10м. | |
|  | | 02.04 | 4.Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».  Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель. Закрепить выполнение челночного бега 3\*10м. | Комплексны | 1. Бег с изменением направления.  2. ОРУ в движении.  3.Учёт по технике метания малого мяча с разбега  в цель.  4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».  5.Челночный бег 3\*10м. на время.  6.Эстафета с эстафетной палочкой. |  | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. | |
|  | | 03.04 | 5.Урок-эстафета Эстафеты  «Сумей догнать», «Кто быстрее»,  «Наступление» |  |  |  |  |  | |
|  | | 08.04 | 6.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».  П/и «Переправа». | Совершен-ствование ЗУН | 1.Бег с изменением направления.  2. ОРУ в движении.  3.Бег в умеренном темпе до 3мин.  4.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».  5.Игра «Переправа». |  | Текущий |  | |
|  | | 09.04 | 7.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». | Совершен-ствование ЗУН | 1.Строевые упражнения.  2. Бег в умеренном темпе до 4мин.  3. ОРУ в движении.  4.Круговая эстафета.  5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».  6.Игра на внимание. | **Уметь** быть водящим в играх (Игра на внимание). | Текущий | Прыжки через скакалку на скорость. | |
|  | | 10.04 | 8.Урок-игра. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната» |  |  |  |  |  | |
|  | | 15.04 | 9.Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы.  П/и «Перестрелка ». | Комплексный | 1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).  2.ОРУ в движении.  3.Круговая эстафета.  4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка ».  Развитие выносливости мин. |  | Текущий |  | |
|  | | 16.04 | 10.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.  Разучить правила игры «Пионербол». | Комплекс  ный | 1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).  2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.  3.ОРУ в движении.  4.Разучить правила игры «Пионербол». |  | Текущий | Бег на выносливость. | |
|  | | 17.04 | 11.Урок-игра. Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча» |  |  |  |  |  | |
|  | | 22.04 | 12.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.  Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.  Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. | Комплекс  ный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу.  1.Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.  2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).  3.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.  4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. |  | Текущий | Бег на выносливость | |
|  | | 23.04 | 13.Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении.  П/и «Гонка мячей по кругу». | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте.  2.Бег до 2км.  3.Ловля и передача мяча в движении.  4.Ведение мяча с изменением направления и скорости.  5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.  6. Игра «Гонка мячей по кругу». |  | Текущий | Работа над совершенствованием техники броска по  кольцу. | |
|  | | 24.04 | 14.Урок-игра. Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом»«Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать» |  |  |  |  |  | |
|  | | 29.04 | 15.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.  Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ на месте.  2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам».  3.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.  4.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной).  5. Игра «Удочка». |  | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 30.04 | 16..Совершенствовать технику строевые упражнений.  Закрепить технику передачи в тройках.  П/и «Удочка». | Совершен-ствование ЗУН | 1. Комплекс ОРУ на месте.  2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта).  3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»).  4.Упражнения с набивными мячами.  5.Закрепить технику передачи в тройках.  6. Игра «Удочка». |  | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 6.05 | 17.Урок-эстафета. «Эстафеты  с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)» |  |  |  |  |  | |
|  | | 07.05 | 18.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку. Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).  Учёт по челночному бегу. | Совершен-ствование ЗУН | 1. Комплекс ОРУ на месте.  2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта).  3.Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку.  4.Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).  5.Тестирование по челночному бегу.  8.Игра «Запрещённое движение». | **Знать** требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке. | Текущий | Прыжки в длину с места. | |
|  | | 08.05 | 19.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.  Сдача контрольного норматива - бега 60м.  Учёт по прыжкам через скакалку.  П/и«Конники-спортсмены» - | Комплексный | 1.Ходьба и бег – разновидность.  2. Комплекс ОРУ на месте.  3.Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.  4.Принять на результат 60м.  5. Тестирование по прыжкам через скакалку.  6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами. | **Уметь** выполнять стартовый разгон. | Текущий | Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки. | |
|  | | 13.05 | 21.Тестирование по бегу на дистанции 1км. Учить линейной эстафете. П/и «Перестрелка» | Комплексный | 1.Формировать навыки ходьбы и бега.  2.Комплекс ОРУ на месте.  **3.** Тестирование по бегу на дистанции 1км.  4.Учить линейной эстафете.  5.Игра «Перестрелка» |  | Текущий | Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки. | |
|  | | 14. 05 | 22.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  Учёт по подтягивание-мальчики,  - отжимание-девочки.  П/и «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | Комплексный | 1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  2.Формировать навыки ходьбы и бега.  3.Комплекс ОРУ на месте.  4.Тестирование:  - подтягивание-мальчики,  - отжимание-девочки.  5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».  Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять ОРУпо порядку. | Текущий | Играть в игры, пройденные на уроке. | |
|  | | 15.05 | 23.Урок-эстафета. Эстафеты: Эстафета с прыжками в длину (высоту)», «Эстафета со скакалкой»,  с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.) |  |  |  |  |  | |
|  | | 20.05 | 24.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  П/и «Перестрелка». | Совершен-ствование ЗУН | 1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  2.Формировать навыки ходьбы и бега.  3.Комплекс ОРУ на месте.  4. Игра «Перестрелка».  5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», ««Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул». |  | Текущий |  | |
|  | | 21.05 | 25.«Эстафеты с гимнастическими элементами». |  |  |  |  |  | |
|  | | 22.05 | 26.Подвижные игры. |  |  |  |  |  | |
|  | | 27.05 | 27.Чему мы научились за год. |  |  |  |  |  | |