**Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И*.,* Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2012 г.). Программа используется в данной рабочей программе без изменений с учетом возможностей одаренных обучающихся и детей с ОВЗ.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «Гимназия № 29» городского округа Саранск;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В примерную учебную программу по физической культуре внесены следующие изменения и дополнения:

- *в распределение количества часов на изучение отдельно взятых тем* увеличено количество часов на изучение тем 1.2 («Баскетбол»), за счет сокращения (или уменьшения) количества часов на изучение темы 1.5 («Лыжная подготовка»), что объясняется отсутствием, соответствующей нормам техники безопасности, площадки.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

*1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

*2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

*3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 4 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ «Гимназия № 29». Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуре в 4 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

*в личностном направлении:*

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5)умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*в метапредметном направлении:*

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

*в предметном направлении:*

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Планируемые результаты освоение**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Обучающийся 4 класса научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Обучающийся научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с низкого старта, с | | 6,1-5,5 | 6,3-5,7 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | | 20 | 10 |
| Силовые | Подтягивание из виса, кол-во раз | | 4-5 | — |
| Прыжок в длину с места, см | | 160-180 | 150-175 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | | — | 10-14 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Передвижение на лыжах на 2 км, ***мин*** | | 16.30 | 21.00 |
| Бег на 1000 м, мин | | 8.10 | 8.30 |
|  | | | |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 4 | | 3 |
| Челночный бег 4\*9 м, с | 11,4-11. | | 11.8-114 |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1.Легкая атлетика**

Метание с места в цель на расстоянии 6 м, прыжки в высоту с разбега, согнув ноги, метание меча (150 г) на дальность с места, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, челночный бег, шестиминутный бег, бег 1000 м, высокий старт (до 10-15 м), подтягивания, бег 30 м с произвольного старта, бег с ускорением, бег на результат (60 м), прыжки в длину с разбега (7-9 шагов), бег 1500 м без учета времени.

**Раздел 2.Баскетбол**

передача мяча в парах, ведение мяча на месте, ведение мяча в ходьбе, стойка и передвижение игрока, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, сочетание приемов «ведение-остановка-бросок». Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в мини-баскетбол по правилам.

**Раздел 3.Гимнастика**

2-3 кувырка вперед слитно, стойка на лопатках прогнувшись, мост из положения лежа на спине, наклоны вперед сидя на полу, лазанье по канату. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Раздел 4Лыжная подготовка**

передвижение ступающим шагом, передвижение скользящим шагом без палок, спуск со склона в низкой стойке, подъем на склон наискось, подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом», лыжные гонки (1000 м). Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел учебной программы** | **4 класс** |
|  |  |  |
| 1 | Легкая атлетика | 33 |
| 2 | Гимнастика | 21 |
| 3 | Спортивные игры: баскетбол | 33 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | **Итого** | **105 часов** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
| план | | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| І четверть. | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Высокий старт, прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м, метание мяча в цель, бег 1000м (12ч) | 12 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разучивание высокого старта. Закрепление прыжков в длину с места. Совершенствование поворотов на месте направо, налево, беговых упражнений, развития выносливости, силы. Игры. | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь:** прыгать в длину с места, выполнять повороты на месте. | |  | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 2 |  |  |  | Совершенствование | Закрепление высокого старта. Совершенствование прыжков в длину с места, поворотов на месте направо, налево, беговых упражнений, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь:** прыгать в длину с места, выполнять повороты на месте. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 3 |  |  |  | Комплексный | Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование высокого старта, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь:**бегать на результат 30 м с высокого старта | | Оценка:  **5 4 3**  6,2 6,6 6,8  6,3 6,8 7,0 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 4 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование высокого старта, прыжков в длину с места, поворотов на месте направо, налево, прыжковых упражнений (различные многоскоки), развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь:** выполнять высокий старт, прыгать в длину с места, подтягиваться на перекладине. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 5 |  |  |  | Учетный | Высокий старт (учет). Разучивание метания мяча на дальность с места. Совершенствование прыжков в длину с места, поворотов на месте направо, налево, прыжковых упражнений (различные многоскоки), развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** выполнять высокий старт, прыгать в длину с места, подтягиваться на перекладине. | | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 6 |  |  |  | Комбинированный | Прыжки в длину с места (учет). Закрепление метания мяча на дальность с места. Совершенствование поворотов на месте направо, налево, прыжковых упражнений (различные многоскоки), развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** выполнять высокий старт, прыгать в длину с места, подтягиваться на перекладине. | | Оценка:  **5 4 3**  156 136 120  132 111 100 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 7 |  |  |  | Комбинированный | Челночный бег 3х10 м (учет). Совершенствование метания мяча на дальность с места, поворотов на месте направо, налево, прыжковых упражнений (различные многоскоки), развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** бегать челночный бег 3х10м,прыгать в длину с места, метать мяч | | Оценка:  **5 4 3**  9,8 10,0 10,2  10,3 10,6 10,8 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 8 |  |  |  | Комбинированный | Шестиминутный бег (учет). Разучивание ОРУ типа зарядки. Совершенствование метания мяча на дальность с места, поворотов на месте направо, налево, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** шестиминутный бег, выполнять ОРУ типа зарядки | | Оценка:  **5 4 3**  1050 900 800  950 800 700 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 9 |  |  |  | Совершенствование | Наклоны вперед сидя на полу (учет). Закрепление ОРУ типа зарядки. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** подтягиваться на перекладине, выполнять ОРУ типа зарядки, наклоны вперед | | Оценка:  **5 4 3**  +6 +3 +1  +7 +4 +2 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 10 |  |  |  | Комбинированный | Метание мяча 150г на дальность с места (учет). Совершенствование ОРУ типа зарядки, поворотов на месте направо, налево, развитие выносливости, силы. | **Уметь:** метать мяч 150г на результат, подтягиваться на перекладине, ОРУ типа зарядки | | Оценка:  **5 4 3**  Оценка выполнения – техника – **из-за спины через плечо** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 11 |  |  |  | Комбинированный | Бег 1000 м (учет). Совершенствование ОРУ типа зарядки, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | **Уметь** бегать 1000 м на результат. | | Оценка:  **5 4 3** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 12 |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование ОРУ типа зарядки, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | **Уметь** подтягиваться на перекладине на результат | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 13(1) | ***Спортивные игры*** | Баскетбол  Передачи мяча в парах, ведение мяча в шаге и ходьбе, метание мяча в цель с 6м | 9 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ.  ОРУ типа зарядки (учет). Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование поворотов на месте направо, налево, развитие силы. | **Знать** правила ТБ на занятиях по баскетболу  **Уметь** выполнять ОРУ типа зарядки, подтягиваться на перекладине на результат | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 14 (2) |  |  |  | Комплексный | Разучивание передачи мяча в парах (баскетбол). Закрепление метания мяча в цель с 6м. Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, метать мяч с 6 м, подтягиваться на перекладине на результат | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 15 (3) |  |  |  | Комплексный | Закрепление передачи мяча в парах (баскетбол). Совершенствование ОРУ, метания мяча в цель с 6м, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, метать мяч с 6 м, выполнять передачи мяча в парах | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 16 (4) |  |  |  | Комплексный | Разучивание ведения мяча на месте (баскетбол). Совершенствование ОРУ, передачи мяча в парах, метания мяча в цель с 6м, поворотов на месте направо, налево развитие силы. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, метать мяч с 6 м, выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 17(5) |  |  |  | Комплексный | Метание мяча в цель с 6м (учет). Разучивание перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, передачи мяча в парах, ведения мяча на месте, развитие силы. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, метать мяч с 6 м, выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 18(6) |  |  |  | Комплексный | Закрепление перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе. Совершенствование ведения мяча на месте, передачи мяча в парах, ОРУ, поворотов на месте направо, налево, развитие силы. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча | | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 19(7) |  |  |  | Комплексный | Передачи мяча в парах (учет). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе, ведения мяча на месте, развитие силы. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 20 (8) |  |  |  | Комплексный | Ведение мяча на месте (учет). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе, развитие силы. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 21 (9) |  | Игры. Эстафеты. (6ч) |  | Комплексный | Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, перестроения из одной в две шеренги, ведения мяча в ходьбе, развитие силы. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 22 (10) |  |  |  | Комплексный | Ведение мяча в ходьбе (учет). Разучивание преодоления пяти препятствий. Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | **Уметь** строевые упражнения, выполнять передачи мяча в парах, ведение мяча | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 23  (11) |  |  |  | Комплексный | Преодоление пяти препятствий (учет). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | **Уметь** подтягиваться на перекладине на результат, выполнять преодоление 5 препятствий | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 24 (12) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | **Уметь:**подтягиваться на перекладине на результат, выполнять строевые упражнения | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 25 (13) |  |  |  | Комплексный | Подтягивание на перекладине (девочки – низкая, мальчики - высокая) (учет-техника). Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы . Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | **Уметь** подтягиваться на перекладине на результат, выполнять строевые упражнения | | м д **«5» - 4 10**  **«4» - 3 8**  **«3» - 2 6** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 26 (14) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | **Уметь** подтягиваться на перекладине, выполнять строевые упражнения | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 27 (15) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование ОРУ, поворотов на месте направо, налево, размыкания и смыкания приставным шагом, развитие силы. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игры. | **Уметь** подтягиваться на перекладине, выполнять строевые упражнения | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| **ІІ - четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 28 (1) | ***Гимнастика*** |  | 21 | Комплексный | Правила безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Совершенствование передвижения противоходом, змейкой, лазания по канату, кувырка в сторону, стойки на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед назад. Игры с использованием обручей. | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 29 (2) |  |  |  | Комплексный | Разучивание 2-3 кувырков вперед слитно. Закрепление комплекса упражнений утренней гимнастики. Совершенствование передвижения противоходом, змейкой, кувырка в сторону, стойки на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед назад, ходьбы по бревну, поворотов на носках и одной ноге, приседания и перехода в упор присев. Игры с использованием обручей. | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 30 (3) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** выполнять подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания в упоре лежа на полу | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 31 (4) |  |  |  | Совершенствование | Разучивание стойки на лопатках прогнувшись. Закрепление 2-3 кувырков вперед слитно. Совершенствование комплекса упражнений утренней гимнастики, передвижения противоходом, змейкой, лазания по канату. Игры с использованием обручей. | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 32 (5) |  |  |  | Совершенствование | Комплекс упражнений утренней гимнастики (учет). Разучивание моста из положения лежа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Совершенствование построения в 2 шеренги, 2-3 кувырков вперед слитно, ходьбы по бревну, поворотов на носках и одной ноге, приседания и перехода в упор присев. Игры с использованием обручей. | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 33 (6) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 34 (7) |  |  |  | Комплексный | 2-3 кувырка вперед слитно (учет). Закрепление моста из положения лежа на спине. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, лазания по канату, перекатов в группировке вперед назад. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см. | **Уметь** правильно кувырки, мост из положения лежа на спине. | | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 35 (8) |  |  |  | Комплексный | Стойка на лопатках прогнувшись (учет). Совершенствование моста из положения лежа на спине, ходьбы по бревну, поворотов на носках и одной ноге, приседания и перехода в упор присев. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см. | **Уметь** правильно выполнять стойку на лопатках. | | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 36 (9) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** правильно выполнять стойку на лопатках. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 37  (10) |  |  | 12 | Комплексный | Мост из положения лежа на спине (учет). Совершенствование выполнения расчета на первый второй, стойки на лопатках, перекатов в группировке вперед назад, 2-3 кувырков вперед слитно, лазания по канату. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см. | **Уметь** выполнять мост из положения лежа на спине. | | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 38  (11) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование упражнений равновесия, лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке влево и вправо, перелезания через коня 80-100см. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50 см. | **Уметь** выполнять различные упражнения равновесия, подтягиваться на руках. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 39  (12) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** выполнять различные упражнения равновесия, подтягиваться на руках. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 40 (13) |  |  |  | Комплексный | Преодоление пяти препятствий в зале (учёт). Совершенствование выполнения расчета на первый второй, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно, лазания по канату. Игры. | **Уметь** выполнять расчет на первый второй, стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 41  (14) |  |  |  | Комплексный | Шестиминутный бег (учет). Совершенствование выполнения расчета на первый второй, упражнений равновесия, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно. Игры. | **Уметь** бегать 6 мин бег(м): | | «5» -1100 (М) 950 (Д)  «4» - 950 (М) 850 (Д)  «3» - 850 (М) 750 (Д) | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 42  (15) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** выполнять расчет на первый второй, стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 43 (16) |  |  |  | Комплексный | Подтягивание на перекладине – высокая (м), низкая (д) (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно, лазания по канату. Игры. | **Уметь** выполнять расчет на первый второй, стойку на лопатках, мост из положения лежа на спине. | | м д **«5» - 4 10**  **«4» - 3 8**  **«3» - 2 6** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 44 (17) |  |  |  | Комплексный | Прыжки в длину с места (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, упражнений равновесия, стойки на лопатках, моста из положения лежа на спине, 2-3 кувырков вперед слитно. Игры. | **Уметь** прыгать в длину с места | | Оценка:  **5 4 3**  156 136 120  132 111 100 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 45 (18) |  |  |  | Комплексный | Лазание по канату (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** лазать по канату. | | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 46 (19) |  |  |  | Комплексный | Челночный бег 3х10 м (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, лазания по наклонной скамейке на коленях, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке влево и вправо, перелезания через коня 80-100см, стойки на лопатках, моста, 2-3 кувырков вперед слитно. Игры. | **Уметь** выполнять челночный бег. | | Оценка:  **5 4 3**  9,8 10,0 10,2  10,3 10,6 10,8 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 47 (20) |  |  |  | Комплексный | Наклоны вперед сидя на полу (учет). Совершенствование перестроения из одной в две шеренги, упражнений в равновесии. Игры с элементами акробатики (без разбега). | **Уметь** выполнять наклоны вперед сидя на полу. | | Оценка:  **5 4 3**  +6 +3 +1  +7 +4 +2 | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 48  (21) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** выполнять изученные упражнения. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| **ІІІ - четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 49(1) | ***Лыжная подготовка*** |  | 30 | Комплексный | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Дыхание при ходьбе на лыжах. Совершенствование передвижения ступающим шагом, поворотов на месте вокруг носков лыж, развития выносливости, силы. | **Знать** правила поведения на уроках лыжной подготовки.  **Уметь** правильно дышать при ходьбе на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств. |  | |  |
| 50(2) |  |  |  | Учетный | Передвижение ступающим шагом (учет). Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок, развития выносливости, силы. | **Уметь** передвигаться ступающим шагом. | | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 51(3) |  |  |  | Комплексный | Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться ступающим шагом. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 52(4) |  |  |  | Изучение нового материла | Передвижение скользящим шагом без палок (учет). Совершенствование спуска со склона в низкой стойке, развития выносливости, силы. | **Уметь** передвигаться скользящим шагом без палок. | | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 53(5) |  |  |  | Изучение нового материла | Спуск со склона в низкой стойке (учет). Совершенствование подъема на склон наискось. Разучивание торможения «плугом», развития выносливости, силы. | **Уметь** выполнять спуск со склона в низкой стойке. | | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 54 (6) |  |  |  | Изучение нового материла | Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 55(7) |  |  |  | Изучение нового материла | Подъем на склон наискось (учет). Закрепление торможения «плугом». Совершенствование подъема на склон «лесенкой», развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 56 (8) |  |  |  | Изучение нового материла | Подъем на склон «лесенкой» (учет). Совершенствование торможения «плугом», развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 57(9) |  |  |  | Изучение нового материла | Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 58 (10) |  |  |  | Изучение нового материла | Торможение «плугом» (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 59 (11) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 60 (12) |  |  |  | Комбинированный | Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 61  (13) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 62  (14) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 63  (15) |  |  |  | Учетный | Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 64  (16) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 65  (17) |  |  |  | Учетный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 66  (18) |  |  |  | Учетный | Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 67  (19) |  |  |  | Учетный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 68  (20) |  |  |  | Комплексный | Лыжные гонки на 1000 м, 6мин бег (учет). Игры. Эстафеты. | **Уметь** бегать 6 мин | | Лыжные гонки 1км:  М Д  **«5» -8:00 8:30**  **«4» -8:30 9:00**  **«3» -9:00 9:30**  **Уметь бегать 6 мин бег(м):**  **М Д**  **«5» -1100 950**  **«4» - 950 850**  **«3» - 850 750** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 69  (21) |  |  |  | Комплексный | Игры. Эстафеты. | **Уметь** передвигаться на лыжах. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 70  (22) |  |  |  | Комплексный | Разучивание прыжков в высоту с разбега. Совершенствование преодоления 5 препятствий, развития силы. Игры. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 71  (23) |  |  |  | Комплексный | Закрепление прыжков в высоту с разбега. Совершенствование преодоления 5 препятствий, развития силы. Игры. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 72  (24) |  |  |  | Комплексный | Игры. Эстафеты. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 73  (25) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, преодоления 5 препятствий, развития силы. Игры. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 74  (26) |  |  |  | Изучение нового материала | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, преодоления 5 препятствий, развития силы. Игры. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 75  (27) |  |  |  | Изучение нового материала | Игры. Эстафеты. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 76  (28) |  |  |  | Комплексный | Прыжки в высоту с разбега (учет). Игры. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Техника | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 77  (29) |  |  |  | Совершенствование | Игры. Эстафеты. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 78 (30) |  |  |  |  | Игры. Эстафеты. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | Текущий контроль | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| **ІV - четверть** | | | | | | | | | | | | |
| 79  (1) | ***Лёгкая атлетика*** |  | 24 | Комплексный | Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Дыхание при ходьбе и беге. Строй. ОРУ. Совершенствование развития выносливости, силы – ходьба и бег с преодолением препятствий, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища. Эстафета с предметами. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе. | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств. | | 1.04. |  |
| 80  (2) |  |  |  | Изучение нового материала | Строй. ОРУ. Разучивание прыжка в высоту с разбега (выяснить толчковую ногу). Совершенствование развития выносливости, силы – ходьба и бег с преодолением препятствий, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища. Эстафета с предметами. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе. | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств. | | 2.04. |  |
| 81  (3) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе, прыгать в высоту с разбега | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств. | | 4.04 |  |
| 82  (4) |  |  |  | Изучение нового материала | Строй. ОРУ. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы – ходьба и бег с преодолением препятствий, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе, прыгать в высоту с разбега | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 6.04 |  |
| 83  (5) |  |  |  | Комплексный | Строй. ОРУ. Закрепление метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в цель с 6 м | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 8.04. |  |
| 84  (6) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 9.04. |  |
| 85  (7) |  |  |  | Комплексный | Строй. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега (учет). Разучивание высокого старта. Совершенствование метания мяча в цель с 6м, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в цель с 6 м | Оценка выполнения - техника | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 13.04. |  |
| 86  (8) |  |  |  | Изучение нового материала | Строй. ОРУ. Метания мяча в цель с 6м (учет). Разучивание ведение мяча на месте и в движении. Закрепление высокого старта. Совершенствование передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** метать мяч в цель с 6 м | Оценка выполнения – техника – **из-за спины через плечо** | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 15.04. |  |
| 87  (9) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 16.04. |  |
| 88  (10) |  |  |  | Комплексный | Строй. ОРУ. Преодоление 5 препятствий (учет). Закрепление ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование высокого старта, передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять ведение мяча на месте и в движении, передачу двумя руками от груди. | Оценка выполнения | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 20.04 |  |
| 89 (11) |  |  |  | Комплексный | Строй. ОРУ. Высокий старт (учет). Совершенствование ведение мяча на месте и в движении, передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять высокий старт, ведение мяча на месте и в движении, передачу двумя руками от груди. | Оценка выполнения | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 22.04 |  |
| 90 (12) |  |  |  | Комплексный | Подтягивание на перекладине – высокая (м), низкая (д) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. | | ***Уметь:*** подтягиваться на перекладине | м д **«5» - 4 10**  **«4» - 3 8**  **«3» - 2 6** | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 23.04. |  |
| 91 (13) |  |  |  | Комплексный | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении (учет). Совершенствование передачи двумя руками от груди, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять ведение мяча на месте и в движении, передачу двумя руками от груди. | Оценка выполнения техники | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 27.04 |  |
| 92 (14) |  |  |  | Комплексный | ОРУ. Челночный бег 3х10 м (учет). Разучивание метания мяча 150г на дальность. Совершенствование многоскоков (8 прыжков с ноги на ногу), развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять челночный бег, многоскоки, метать мяч 150г на дальность | Оценка  **5 4 3**  9,8 10,0 10,2 (М)  10,3 10,6 10,8 (Д) | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 29.04. |  |
| 93 (15) |  |  |  | Комплексный | Наклоны вперед сидя на полу (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять наклон вперед сидя на полу, выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе | Оценка:  **5 4 3**  +6 +3 +1 (М)  +7 +4 +2 (Д) | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 30.04. |  |
| 94 (16) |  |  |  | Комплексный | ОРУ. Многоскоки – 8 прыжков (учет). Закрепление метания мяча 150г на дальность. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять многоскоки, метать мяч 150г на дальность | Оценка выполнения техники | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 4.05. |  |
| 95 (17) |  |  |  | Комплексный | Бег 30 м (учет). Совершенствование бега с переменной скоростью до 50 м, метания мяча 150г на дальность, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять бег 30м на результат | Оценка:  **5 4 3**  6,3 6,8 7,0  6,2 6,6 6,8 | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 6.05. |  |
| 96 (18) |  |  |  | Комплексный | ОРУ. Прыжки в длину с места (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с места на результат | Оценка:  **5 4 3**  156 136 120  132 111 100 | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 7.05. |  |
| 97 (19) |  |  |  | Комплексный | Метания мяча 150г на дальность (учет). Совершенствование бега с переменной скоростью до 50 м, развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять метание мяча 150г на результат | Оценка:  **5 4 3**  Оценка выполнения – техника – **из-за спины через плечо** | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 11.05. |  |
| 98 (20) |  |  |  | Комплексный | 6 мин бег (учет). Совершенствование бега с переменной скоростью до 50 м, развития силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять 6 мин бег на результат | Оценка:  **5 4 3**  1050 900 800  950 800 700 | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 13.05. |  |
| 99 (21) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 14.05. |  |
| 100  (22) |  |  |  | Учетный | Бег 1500 м без учета времени (учет). Игры. Эстафеты. | | **Уметь** выполнять бег 1500 м без учета времени | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 18.05. |  |
| 101 (23) |  |  |  | Учетный | Правила поведения при купании в реке. Игры. Эстафеты. | | **Уметь** бегать 60 м | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 20.05. |  |
| 102 (24) |  |  |  | Учетный | Игры. Эстафеты. | | **Уметь** бегать 60 м | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | | 21.05. |  |
| 103  (25) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 104  (26) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 105  (27) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | | ***Уметь:*** выполнять силовые упражнения, правильно дышать при беге и ходьбе | Текущий контроль | Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |