Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:Руководитель МОРиффель С.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол№ \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г | Согласовано:Заместитель директорапо УВРЯковлева Е.Н.\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2016г. | Утверждаю:ДиректорКомарова А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.2016г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**под редакцией Ляха В.И.**

**УМК «Школа России»**

**( реализация ФГОС)**

**2 класс**

**на 2016 - 2017 учебный год**

Омутинское 2016

**Пояснительная записка**

         Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

 Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 2 классе-102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

 В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

          Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:**

 ·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

 ·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

 ·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

 ·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

 ·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

 ·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

·        на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

 ·        на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

 ·        на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

 ·        на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

 ·        на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

 Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

 Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

 Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 9 |
| 2 | легкая атлетика | 24 |
| 3 | гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 4 | подвижные игры, элементы спортивных игр | 30 |
| 5 | лыжные гонки | 21 |
| Итого |  | 102 |

**Содержание тем учебного курса**

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела "Гимнастика с основами акробатики":  «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

 На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры».Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

**Результаты освоения учебного предмета**

 По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

 ·        – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

 ·        – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

 ·        – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 ·        – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 ·        – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 ·        – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 ·        – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 ·        – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

 ·        – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

 ·        – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 ·        – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

 ·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

 ·        – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

 ·        – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

 ·   формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

 ·        – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

 ·        – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

 ·        – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 ·        – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

 ·        – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности    2    класс**

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

**КТП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро-ка** | **Что изучено на уроке (тема)** | **Тип урока** | **Элемент содержания** | **УМК (параграф учебника; цифровые ресурсы на CD и т.д.)** | **Требования к уровню достижений** | **Домашнее задание** | **Дата** |
| **1 четверть** |
| 1 | Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта. | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Команды «становись», «равняйсь». Комплекс ОРУ для правильной осанки. Техника высокого старта. Бег на 30 метров | Презентация по правилам техники безопасности | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями;-команды «становись», «равняйсь»;-технику бега на 30м;-комплекс ОРУ для правильной осанки.Уметь:-выполнять технику ходьбы и бега. | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. |  |
| 2. | Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений | Урок закрепления | Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Команды «становись», «равняйсь», «смирно». Разнообразные способы ходьбы и бега. Старт из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 м.  |  | Знать:- технику выполнения бега на 30м;- какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным-команды «становись», «равняйсь», «смирно»;Уметь: выполнять технику высокого старта | Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров |  |
| 3 | Учет по бегу на 30 м. |  Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Команды «становись», «равняйсь», «смирно». Комплекс ОРУ для развития координации. Техника высокого старта. Учет в беге на 30 метров |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях;-технику выполнения бега на 30м;-команды «становись», «равняйсь», «смирно»;-комплекс ОРУ для развития координации движений.Уметь:-выполнять технику ходьбы и бега. | Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений. |  |
| 4 | «Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения «Здоровее и физическое развитие человека». Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Игра "Прыгающие воробушки" |  | Знать:- Как физическое развитие влияет на здоровье человека- Название беговых и прыжковых упражненийУметь: - Выполнять прыжок в длину с места- Выполнять беговые и прыжковые упражнения | Повторить названия беговых и прыжковых упражнений |  |
| 5 | Прыжки в длину с места | Урок закрепления | ОРУ для развития силы мышц рук. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изображение движений животных в беге, прыжках и шаге. Игра «Кто дальше прыгнет» |  | Знать:- Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.- правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.- Упражнения развивающие силу мышц рукУметь:-Выполнять технику прыжка в длину с места- Сопоставить свой результат с таблицей нормативов | Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз |  |
| 6 | Учет прыжков в длину с места. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся  | ОРУ для развития силы мышц рук. Учет прыжков в длину с места. Правила соревнований по прыжкам. Игры «Перемена мест», «Вызов номеров» |  | Знать:- Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.- Правила соревнований по прыжкам | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз |  |
| 7 | Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель» | Презентация "Техника метания малого мяча" | Знать:- Правила техники безопасности при метании мячаУметь:- Выполнять технику метания мяча- Выполнять технику бега и ходьбы | Повторить правила техники безопасности при метании мяча |  |
| 8 | "Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Урок закрепления | Теоретические сведения "Утренняя гигиеническая гимнастика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Игра "Метко в цель".  |  | Знать:- Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастикиУметь:- Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель. | Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики |  |
| 9 | Метание мяча на дальность  | Урок закрепления | Правила соревнований по метанию мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность с места, из положения стоягрудью в направлении метания. Метание на заданное расстояние |  | Знать:- Правила соревнований по метанию мячаУметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность | Тренировать технику метания мяча |  |
| 10 | Учет техники метания мяча | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники метания. Развитие выносливости в беге до 4мин. Многоскоки. Игра «Запрещенное движение». |  | Знать: - Правила соревнований по метанию мячаУметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность- Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз |  |
| 11 | Многоскоки. Преодоление естественных препятствий | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Развитие выносливости в беге до 4 минут. Бег с поворотом на 180°.Многоскоки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий |  | Знать:- Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионеУметь:- Преодолевать естественные препятствия одному и в паре | Тренировать технику многоскоков |  |
| 12 | Подвижные игры на развитие выносливости | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Что такое выносливость. Какие виды спорта развивают выносливость" Развитие выносливости через подвижные игры с бегом. Сюжетно-ролевые подвижные игры – «Салки», «Лисы и куры». |  | Знать:- Какие упражнения помогут развить выносливость- Правила сюжетно-ролевых игрУметь:- Ориентироваться в пространстве- Взаимодействовать в коллективе во время игр | Придумать игру для развития выносливости |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега сзоны огггалкиванияИгра «Что изменилось?» | Показ отрывка с соревнований по прыжкам в длину с разбега | Знать:- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега- Правила соревнований по прыжкам в длину с разбегаУметь:- Подбирать себе разбег- Выполнять технику прыжка в длину | Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега |  |
| 14.  | Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега | Урок Закрепления  | Техника прыжка в длину с разбега (с 4-5 шагов, с полного разбега). Игры-эстафеты с бегом и прыжками. Игра "Волк во рву" |  | Знать:- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега- Правила соревнований по прыжкам в длину с разбегаУметь:- Подбирать себе разбег- Выполнять технику прыжка в длину | Повторить из чего состоит прыжок в длину |  |
| 15. | Учет техники прыжка в длину с разбега | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Развитие выносливости в беге до 4 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра "Кто дальше прыгнет" |  | Знать:- Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбегаУметь:- Выполнять технику прыжка в длину- Замерять результат прыжка | Подготовиться к сдаче беге на выносливость |  |
| 16. | Учет бега на выносливость | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет бега на выносливость (600 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение" |  | Знать:- Технику безопасности при беге на выносливостьУметь:- Рационально распределять свои силы- Самостоятельно восстановить дыхание после бега | Подготовиться к занятиям в зале |  |
| 17. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. Упражнения «Школа Мяча», игра «Мяч водящему». |  | Знать:- Правила техники безопасности при занятиях в зале.- Названия спортивного инвентаряУметь:- Передавать мяч различными способами | Выполнять различные упражнения с малым мячом.  |  |
| 18.  | Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». | Урок закрепления  | Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях;-правила подвижных игр.Уметь:-выполнять технику бега и ходьбы;-ориентироваться в пространстве;-коллективно выполнять задания. | Повторить правила игр. |  |
| 19 | Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!». | Урок закрепления | Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!». |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях;-правила подвижных игр.Уметь:-выполнять технику бега и ходьбы;-ориентироваться в пространстве;-коллективно выполнять задания. | Выполнять дома ОРУ с мячом |  |
| 20.  | Метание набивного мяча | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх,из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из тогоже и.п. на дальность. Игра «Мяч капитану». |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях; Уметь:-выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе;-метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы;-метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя. | Повторить технику метания малого мяча. |  |
| 21. | «Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Из истории олимпийского движения". Метание набивного мяча различными способами. Игра "Гонка мячей по кругу" | М/ фильм про историю Древних Олимпийских игр | Знать:- Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современностиУметь:-метать набивной мяч (0.5кг) различными способами | Повторить историю Олимпийских игр |  |
| 22 | "Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман".  | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". Челночный бег 3х10. Игра "Вызов номеров"  |  | Знать:- Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисманеУметь:- Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками | Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи |  |
| 23. | Учет челночного бега 3х10 | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет челночного бега 3х10 с кубиками. Игры-эстафеты с мячами на развитие координации. Силовые упражнения в подтягивании и отжимании. |  | Знать:- Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале.- Технику подтягиваний на высокой и низкой перекладинеУметь:Преодолевать челночный бег 3х10 с кубиками | Тренироваться в подтягивании |  |
| 24 | Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение оценок и индивидуальных заданий на каникулы |  | Знать:- Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале.-Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.Уметь:-выполнять технику бега и ходьбы;-коллективно выполнять задания. | Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики |  |
| 2 четверть |
| 1 (25) | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». | Ознакомление с новыми знаниями. | Разучивание Ору с малым мячом. Теоретические сведения «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перекаты назад, вперед в группировке |  | Знать:-Правила техники безопасности на уроках гимнастики- Как укреплять мышцы, кости, суставыУметь:- Выполнять перекаты вперед и назад | Тренировать перекаты назад и вперед |  |
| 2 (26) | Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках) | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с малым мячом. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.  |  | Знать:- что такое группировка- \_ Правила техники безопасности на уроках гимнастикиУметь:- выполнять кувырок вперед- выполнять стойку на лопатках | Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках. |  |
| 3 (27) | Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках | Урок закрепления | Ору с малым мячом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.  |  | Знать:- правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.Уметь:- выполнять перестроения- выполнять кувырок вперед- выполнять стойку на лопатках | Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед |  |
| 4 (28) | Учет техники кувырка вперед  | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Ору с малым мячом. учет техники кувырка вперед. стойка на лопатках. Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, повороты и перевороты. Лазание и перелезание |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях;-требования к одежде при занятиях физическими упражнениями.Уметь:-выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно;- -выполнять кувырок вперед в группировке. | Тренироваться выполнять стойки на лопатках |  |
| 5 (29) | Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Разучивание ОРУ с гимнастической палкой. Учет техники стойки на лопатках. Лазание и перелезание |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях;-требования к одежде при занятиях физическими упражнениями.Уметь:-выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно;- -выполнять стойку на лопатках | Выполнять дома Ору с гимнастической палкой |  |
| 6 (30) | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. Эстафеты с лазанием и перелезанием |  | Знать:- Правила техники безопасности на уроках гимнастики- названия упражнений с гимнастической палкойУметь:- Выполнять лазания и перелезания- держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне | Тренироваться в равновесии |  |
| 7 (31) | Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаги. | Урок закрепления | Ору с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. III позиция ног;танцевальные шаги. |  | Знать:- Правила техники безопасности на уроках гимнастики- названия упражнений с гимнастической палкой- III позицию ногУметь:- держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне- перешагивать через набивные мячи | Тренироваться в равновесии |  |
| 8 (32) | Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой |  | Ору с гимнастической палкой. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической - на бревне. танцевальные шаги переменный,польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой |  | Знать:- Правила техники безопасности на уроках гимнастики- названия упражнений с гимнастической палкой- III позицию ногУметь:- держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне- перешагивать через набивные мячи- сочетать танцевальные шаги с ходьбой | Тренироваться в подтягивании |  |
| 9 (33) | Лазание по канату  | Ознакомление с новыми знаниями. | Разучивание Ору с гимнастической скакалкой. Инструктаж по технике безопасности при лазании по канату. Прыжки через скакалку на двух ногах |  | Знать:- правила техники безопасности при лазании по канатуУметь:- Выполнять лазание по канату- Выполнять прыжки через скакалку | Прыжки через скакалку за 30 секунд |  |
| 10 (34) | Висы и упоры. | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату. Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. прыжки через скакалку за 30 секунд.  |  | Знать:- Чем отличаются висы от упоров- правила техники безопасности при лазании по канатуУметь:- Выполнять лазание по канату- Выполнять прыжки через скакалку- уметь выполнять различные висы и упоры | Выучить как выполняются различные висы и упоры |  |
| 11 (35) | Учет техники лазания по канату  | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой. учет техники лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивания из положения сидя ноги врозь на канате, подтягивания из положения вис лежа. Прыжки через скакалку.  |  | Знать:- Чем отличаются висы от упоров- правила техники безопасности при лазании по канатуУметь:- Выполнять лазание по канату- Выполнять прыжки через скакалку- уметь выполнять различные висы и упоры | Тренировать прыжки через скакалку. |  |
| 12 (36) | Учет прыжков через скакалку за 30 секунд | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке.  |  | Знать:- Правила техники безопасности при подтягиванииУметь:- выполнять прыжки через скакалку- уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
| 13 (37) | Отработка строевых упражнений | Урок закрепления | Ору со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в ко-лонне по одномуна указанные орентиры; команда«На два (четыре)шага разомкнись!». Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра "Кто сильнее" |  | Знать:-Последовательность выполнения Ору с предметами- Правила перестроенияУметь:- Выполнять различные перестроения | Подготовить самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения) |  |
| 14 (38) | Учет по подтягиванию | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой (самостоятельное проведение. Повторение строевых упражнений. Учет по подтягиванию на высокой и низкой перекладине |  | Знать:-Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражненийУметь:- выполнять подтягивания | Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения) |  |
| 15 (39) | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | ОРУ с предметами (самостоятельное проведение по 2 упражнения). Развитие гибкость: наклоны вперед, вниз. Лазание по скамейке, шведской стенке. Упражнения на мышцы брюшного пресса |  | Знать:-Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражненийУпражнения развивающие гибкостьУметь:- Выполнять наклоны вперед и вниз- Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке- выполнять упражнения на пресс | Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз |  |
| 16 (40) | Развитие гибкости и ловкости. | Урок закрепления | ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах. . Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра "Вороной-конь", "Кошки-мышки" |  | Знать:-Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражненийУпражнения развивающие гибкостьУметь:- Выполнять наклоны вперед и вниз- Работать в парах- выполнять упражнения на пресс | Подготовиться к зачету по гибкость, развивать гибкость |  |
| 17 (41) | Учет по наклону туловища сидя на полу. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Ору с обручем Учет по наклону туловища сидя на полу. Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры с обручами. |  | Знать:- Правила игры с обручами- последовательность выполнения и названия упражнений с обручамиУметь:- Выполнять наклон вперед сидя на полу- Повторять ОРУ за учителем- Взаимодействовать во время подвижных игр | Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд |  |
| 18 (42) | Учет по подниманию туловища на количество раз | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ с обручем. Учет норматива - подниманию туловища на количество раз. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра "Удочка" |  | Знать:- последовательность выполнения и названия упражнений с обручами- правила игры удочкаУметь:- выполнять упражнения на мышцы пресса- выполнять технику прыжков через длинную скакалку | Прыжки через скакалку 50-60 раз |  |
| 19 (43) | Прыжки через длинную скакалку. | Урок закрепления | ОРУ с обручем. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий) Игры-эстафеты с использованием скакалки. |  | Знать:Знать:- последовательность выполнения и названия упражнений с обручами- выполнять технику прыжков через длинную скакалку- Взаимодействовать во время подвижных игр | Прыжки через скакалку 60-80 раз |  |
| 20 (44) | Преодоление полосы препятствий | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | ОРУ с предметами (по выбору учащихся). Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, акробатическими упражнениями, упражнениями в равновесии. Прыжки через длинную скакалку. |  | Знать:- правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь:- Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий | Подготовить и уметь рассказать правила любой игры |  |
| 21 (45) | Подведение итогов четверти. Подвижные игры по выбору учащихся. | Урок закрепления | ОРУ с предметами. Подвижные игры по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Сообщение индивидуальных домашних заданий |  | Знать:- Правила подвижных игрУметь:- Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру- Взаимодействовать в коллективе | Подготовить лыжный инвентарь к 3 четверти |  |
| 3 четверть |
| 1 (46) | « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря. | Презентация "Все на лыжи" - инструктаж по технике безопасности, основы передвижения на лыжах.  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-требования к спортивной одежде по лыжной подготовке.Уметь:-надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; | Повторить правила техники безопасности |  |
| 2 (47) | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | Ознакомление с новыми знаниями. | Построение, переноска лыжного инвентаря. Одевание лыж. Построения и перестроения в колоннах. Передвижение на лыжах в колонне |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-требования к спортивной одежде по лыжной подготовке.Уметь:-передвигаться на лыжах в колонне;-выполнять построение и перестроение на лыжах. | Повторить правила переноски лыж в руках. |  |
| 3 (48)  | Ознакомление с техникой скользящего шага. | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.Уметь:-передвигаться скользящим шагом с палками | Тренировать технику скользящего шага |  |
| 4 (49) | Отработка техники скользящего шага. | Урок закрепления | Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. ступающий шаг.  |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.Уметь:-передвигаться скользящим шагом с палками; | Тренировать технику скользящего шага |  |
| 5 (50) | «Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника скользящего шага с палками и без палок. Эстафеты с использованием скользящего шага без палок. |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.Уметь:-передвигаться скользящим шагом с палками; | Повторить особенности дыхания в морозную погоду. |  |
| 6 (51) | Учет по технике скользящего шага | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Техника скользящего шага - учет. Преодоление дистанции до 1 км |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.Уметь:-передвигаться скользящим шагом без палок; | Прохождение дистанции 500 – 600 метров скользящим шагом. |  |
| 7 (52) | Повороты на месте переступанием | Ознакомление с новыми знаниями. | Повторение скользящего шага. Обучение поворотов на месте переступание. Эстафеты на лыжах этапом до 60 метров |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.Уметь:-передвигаться скользящим шагом с палками;- выполнять поворот переступанием | Тренировать повороты переступанием |  |
| 8 (53) | Подъем и спуск со склона. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по технике безопасности при подъемах и спусках. Способы подъемов и спусков (основная стойка). Повороты на месте переступанием.  |  | Знать:- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске- Способы подъемов и спусковУметь:- Выполнять спуски и подъемы на склоне- выполнять поворот переступанием- передвигаться скользящим шагом. | Повторить какие бывают подъемы и спуски |  |
| 9 (54) | Учет поворота на месте переступанием | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники поворота на месте переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение по дистанции в равномерном темпе. |  | Знать:- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске- Способы подъемов и спусковУметь:- Выполнять спуски и подъемы на склоне- выполнять поворот переступанием- передвигаться скользящим шагом. | Тренировать навыки работы на склоне |  |
| 10 (55) | «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья» | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Работы на склоне подъемы и спуски. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.  |  | Знать:- значение занятий лыжами, для укрепления здоровья- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске- Способы подъемов и спусков | Повторить теоретические сведения |  |
| 11 (56) | «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска с палками и без палок. Игры на склоне. | Презентация "Зимние олимпийские виды спорта и сильнейшие лыжники" | Знать:- Какие виды спорта относят к зимним- Сильнейших лыжников РоссииУметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне- взаимодействовать во время игр | Составить список зимних видов спорта |  |
| 12 (57)  | Учет умений и навыков работы на пологом склоне. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет умений и навыков работы на пологом склоне. Равномерное прохождение дистанции до 1 км. Игра "Кто дальше проедет"  |  | Знать:- Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спускескользящим шагом. | Повторить спуски и подъемы |  |
| 13 (58) | Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км. Подвижные игры на учебном склоне.  |  | Уметь:- Выполнять спуски и подъемы на склоне- передвигаться скользящим шагом | Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км |  |
| 14 (59) | Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени. | Урок закрепления | Инструктаж по технике безопасности Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени. |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.Уметь:-передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км |  |
| 15 (60) | Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Скользящий шаг с палками по дистанции до 1 км. |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. | Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе. |  |
| 16 (61) | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности . |  | Уметь:-передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км |  |
| 17 (62) | «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах | Повторить особенности организма при выполнении соревновательной работы |  |
| 18 (63) | Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. Прохождение дистанции до 1 км.  |  | Уметь:-передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;- взаимодействовать в коллективе во время игр | Передвижение по дистанции до 1км |  |
| 19 (64) | Урок-соревнование на дистанцию 1км | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на равнинном участке |  | Знать:-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. | Тренировать навыки работы на пологом склоне |  |
| 20 (65) | Урок-игра "Снежный биатлон" | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Инструктаж по технике безопасности. Урок игра " Снежный биатлон". Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель |  | Знать:- Правила техники безопасности при игре "Снежный биатлон" | Тренироваться метать в цель с заданного расстояния. |  |
| 21 (66) | Подведение итогов занятий на лыжах | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры на лыжах на равнинном участке и учебном склоне по выбору учащихся. Подведение итогов занятий на лыжах |  | Знать-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.- правила игр | Подготовиться к занятиям в зале |  |
| 22 (67) | Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Игра «Гонка мяча по кругу». |  | Знать:- Правила техники безопасности при занятиях в зале- Правила игр с мячом | Выполнять различные упражнения с мячами |  |
| 23 (68) | «Возможности организма и физическая нагрузка». | Урок закрепления | Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте. |  | Знать:- Правила техники безопасности при занятиях в зале- Правила игр с мячомУметь:- Выполнять передачи мяча различными способами | Выполнять передачу и ловлю мяча в парах |  |
| 24 (69) | Правила игры Баскетбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Правила игры Баскетбол". ведение мяча на месте, передача и ловля мяча.  | Презентация "Правила игры Баскетбол" | Знать:-Правила игры БаскетболУметь:-- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами | Тренировать ловлю мяча |  |
| 25 (70) | Ведение мяча на месте и в движении | Урок закрепления. | Обучение ведению мяча в движении. ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча различными способами, после отскока от пола. |  | Уметь:-- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами- выполнять ведение мяча на месте и в движении | Тренировать ведение мяча в движении |  |
| 26 (71) | Игры- эстафеты с ведением мяча.  | Урок закрепления | Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча. Передачи мяча в парах. Игра:»Мяч ловцу». Линейные эстафеты с ведением и передачей мяча |  | Знать:-Правила игры Баскетбол | Тренировать ведение и передачу мяча |  |
| 27 (72) | Учёт техники передачи и ведения мяча. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники передачи и ведения мяча. Игра: "Мяч ловцу" , "10 передач" |  | Знать:-Правила игры БаскетболУметь:-- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами | Выполнять передачи мяча в парах |  |
| 28 (73) | Броски баскетбольного мяча по кольцу | Ознакомление с новыми знаниями. | Броски мяча в кольцо, обруч, корзину с места. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача баскетбольного мяча в парах |  | Знать:- Технику броска мяча в корзинуУметь:- Передавать мячи в парах- забрасывать мяч в кольцо, обруч | Тренировать технику броска по кольцу |  |
| 29 (74) | Игра "Мини-баскетбол" | Урок закрепления | Урок-игра в мини-баскетбол.  |  | Знать:- Технику броска мяча в корзину | Оформить красочно правила игры в баскетбол |  |
| 30 (75) | Подведение итогов четверти. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры с элементами спортивных игр по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Индивидуальные задания на каникулы |  | Уметь:- Передавать мячи в парах- забрасывать мяч в кольцо, обруч- Взаимодействовать во время игры | Индивидуальные задания на каникулы |  |
| 4 четверть |
| 1 (76) | Прыжок в высоту с прямого разбега | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подбор толчковой ноги. Прыжок с 4-5 шагов.  |  | Знать:- Правила техники безопасности при прыжках в высоту- Технику прыжка в высоту  | Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту |  |
| 2 (77) | Правила соревнований по прыжкам в высоту.  | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с элементами прыжков | Обучающее видео по прыжкам в высоту с прямого разбега | Уметь:-Определять толчковую ногу- Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега  | Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту |  |
| 3 (78) | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Доставание высоко подвешенных предметов. | Урок закрепления | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Доставание высоко подвешенных предметов. Прыжки на предварительную отметку. Игра "Кто выше прыгнет" |  | Уметь:- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега- Соотносить свой результат с нормативами | Тренировать технику прыжка в высоту |  |
| 4 (79) | Учет прыжка в высоту с прямого разбега | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет прыжка в высоту с прямого разбега. Игры с использованием прыжков и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку |  | Знать:- Правила техники безопасности при прыжках в высоту- Правила соревнований по прыжкам в высоту | Прыжки через скакалку 50-60 раз |  |
| 5 (80) | Развитие координации в беге | Ознакомление с новыми знаниями. | Бег с изменением направления, бег по разметкам. Бег с преодолением искусственных препятствий. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки через скакалку. Игра "День ночь" |  | Уметь:- Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег- Ориентироваться в пространстве\_Взаимодействовать во время подвижных игр | Придумать игру развивающую ловкость и координацию |  |
| 6 (81) | Бег из различных стартовых положений. | Урок закрепления | Бег из различных стартовых положений. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 |  | Знать:- Правила техники безопасности на уроке  | Придумать свое интересное стартовое положение |  |
| 7 (82) | Учет челночного бега 3х10 | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет челночного бега 3х10. Бег из различных стартовых положений. Прыжок в длину с места. |  | Знать:- Правила техники безопасности на уроке физкультурыУметь:- Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег | Повторить технику прыжка в длину с места |  |
| 8 (83) | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. при метании мча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше прыгнет" |  | Знать:- Правила техники безопасности при прыжках и метании- Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Повторить технику метания мяча |  |
| 9 (84) | Учет по прыжкам в длину с места | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет прыжка в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Самый меткий" |  | Уметь:- Выполнять прыжок в длину с места- Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | Тренировать технику метания в вертикальную цель |  |
| 10 (85) | Учет по технике метания в цель | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники метания мяча в вертикальную цель. Игры-эстафеты с бегом, прыжками и метанием в цель |  | Уметь:- Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | Приседания 10-15 раз |  |
| 11 (86) | Подвижные игры и эстафеты. | Урок закрепления | Подвижные игры с Мячами "Гонка мячей по кругу", "Мяч водящему". Игры "Смена сторон", "Вызов номеров" "Выше ноги от земли" |  | Знать:-- Правила игр- Правила техники безопасности на уроках в зале | Подготовиться к занятиям на улице |  |
| 12 (87) | Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. | Ознакомление с новыми знаниями. | Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции до 40 метров. | Презентация "Правила поведения на школьном стадионе" | Уметь:- Выполнять высокий старт- Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Повторить технику высокого старта |  |
| 13 (88) | Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Теоретические сведения "Легкая атлетика - королева спорта | Презентация "Виды которые входят в легкую атлетику" | Уметь:- Выполнять высокий старт- Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Повторить виды которые входят в легкую атлетику. |  |
| 14 (89) | Учет по бегу на 30 метров | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет по бегу на 30 метров. Бег на 60 метров без учета времени. Соревнование "Кто быстрее" |  | Уметь:- Выполнять высокий старт- Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Вспомнить технику метания мяча на дальность |  |
| 15 (90) | Техника метания мяча на дальность | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. при метании мяча на дальность. Правила соревнований при метании мяча. Развитие выносливости в беге до 4 минут |  | Знать:- Правила соревнований по метанию мяча- Технику метания мячаУметь:- Выполнять метание мяча на дальность | Тренировать технику метания мяча |  |
| 16 (91) | Учет техники метания мяча | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 4 минут. Игра "Подвижная цель" |  | Знать:- Правила соревнований по метанию мяча- Технику метания мячаУметь:- Выполнять метание мяча на дальность | Тренировать выносливость в беге до 4 минут |  |
| 17 (92) | Учет бега на выносливость | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет бега на выносливость (600 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение" |  | Знать:- Технику безопасности при беге на выносливостьУметь:- Рационально распределять свои силы- Самостоятельно восстановить дыхание после бега | Подготовить правила игры в футбол |  |
| 18 (93) | Урок-беседа Правила игры в футбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Беседа о правилах игры в футбол. Удары по мячу, удары по воротам. Передачи мяча в парах и тройках |  | Знать:- правила игры в футбол- способы взаимодействия во время игры в футбол | Тренировать передачи мяча |  |
| 19 (94) | « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах», "Способы плавания". Игра в мини-футбол |  | Уметь:- выполнять удары по мячу, удары по воротам.- выполнять передачи мяча в парах и тройках | Тренировать удары по воротам |  |
| 20 (95) | "Закаливание". Игра в мини-футбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Виды и способы закаливания". Игра в мини-футбол. Удары по воротам |  | Уметь:- применять простейшие закаливающие процедуры | Начать применять простейшие закаливающие процедуры |  |
| 21 (96) | Учет техники удара по воротам в футболе | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет технику удара по воротам. Игра "Минпи-футбол" |  | Знать:- правила игры в футбол- способы взаимодействия во время игры в футболмяча в парах и тройках |  |  |
| 22 (97) | Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний"  | Урок закрепления | Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний" |  | Знать:- правила подвижных игрУметь:Взаимодействовать во время подвижных игр | Придумать любую игру |  |
| 23 (98) | Подвижные игры "Мышеловка", " Салки – ноги от земли" | Урок закрепления | Подвижные игры "Мышеловка", " Салки – ноги от земли" |  | Знать:- правила подвижных игр | Придумать любую игру |  |
| 24 (99) | Подвижные игры по выбору учащихся.  | Урок закрепления | Подвижные игры по выбору учащихся.  |  | Знать:- правила подвижных игрУметь:Взаимодействовать во время подвижных игр | Придумать любую игру |  |
| 25(100) | Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята» | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. |  | Уметь:- Взаимодействовать в коллективе |  |  |  |
| 26 (101) | Урок-праздник «Спортивные забавы». | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. |  | Уметь:- Взаимодействовать в коллективе |  |  |  |
| 27 (102) | Подведение итогов года | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Подведение итогов года, сообщение индивидуальных заданий на лето |  |  | Индивидуальные задания на каникулы |  |