государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждаю** |
|---|---|---|
| На заседании МО | Руководитель МС | Директор ГБОУ СОШ № 10 |
| | Свечкова А.Н. | г.Сызрани |
| Протокол № 1 | Протокол МС № 1 | Рущак И.В. |
| от 29.08 2017 г. | 29.08 2017 г. | Приказ № 599-ОД |
| | | 31.08 2017 г. |

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся с задержкой психического развития**

Предмет: Физическая культура

Класс: 4-В

Учитель: Чижова Ильмира Сабиржановна

2017

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа.1-4 классы.- Москва :АСТ. Астрель, 2015 год «Планета знаний». Примерной программы для 4 класса Т.С. Лисицкой, Л А. Новиковой. - М.; Астрель, 2015 г. (УМК «Планета знаний» под редакцией И. А. Петровой)

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный план ООП НОО ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани предусматривает обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе в объёме 102 часа за год, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса курса «Физическая культура» является урок.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-Х1Х вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;

- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## *Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета*

| № | Раздел учебного предмета, курса | Универсальные учебные действия, формируемые с помощьюмеждисциплинарных программ | |
|---|---|---|---|
| | | УУД | Личностные |
| 1 | Лёгкая атлетика | Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Сотруднечать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Самостоятельно формулировать познавательные цели. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, сочувствуя другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Развитие навыков сотруднечества со свертсниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций. Формрование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Видеть указанную ошибку и исправить ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнентя челночного бега 3х10м., технику метания малого меча на дальность, прыжка в длину с места, и правила проведения подвижных игр. Рассказать о физических качествах. Проходить полосу препятствий. Выполнять беговые упражнения. Пробегать 1000м. без отдыха. | |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | Коммуникативные: организовать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказвать собственное мнение, уважать иное мнение. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением портнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать ). Сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и испровлять ее. Определять новый | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: выполнять упражнения в подлезания, играть в подвижные игры. Повторить упражнения с мячами (броски и ловля), как в парах, так и в одиночку. Выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях. Рассказать правила выбранной подвижной игры. Выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом “снизу” и “сверху”. Учавствовать в эстафете с мячами. | |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | Коммукативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, подъема туловища из положения лежа, подтягивание на низкой перекладине. Выполнять кувырок вперед, играть в подвижные игры. Оказывать первую помощь, лазать и перелезть по гимнастической стенке. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотруднечества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 4 | Лыжная подготовка | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Работать в парах, добывать недостоющую информацию с | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | помощью вопросов. Слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.<br>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, созранять заданную цель. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: самостоятельно пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием. Тормозить падением. Выполнять подъем на склон и спуск со склона разными способами. Проходить дистанцию до 1,5 км. | навыков сотруднечества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этический чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственности отзывчивости, сочувствия другим людям. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
## 4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**
Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов

упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование (102 часа)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

**Лёгкая атлетика ( 24 часа)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом (перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики (24 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка (20 часов).**

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

**Подвижные игры (34 часа)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу, «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование**

| № | Тема урока | Виды учебной деятельности | Тип урока | Предметные результаты освоения материала | Использование КО, ПО.дидактических средств,учебного оборудования, ЦОР | Вид,форма,метод контроля | Домашнее задание | Примерная дата проведения урока |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Лёгкая атлетика* и подвижные игры *(24 часа)*** | | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1Представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Знакомство с прав | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** правилам поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. **Получит возможность научиться** выявлять различия в основных способах передвижения-человека. | | Текущий. Индивидуальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | илами поведения на занятиях физической культурой. 3.Умение строиться в шеренгу и кол | | | | | | |
| 2 | История развития физической культуры в России в XVII -X1X вв. | 1. Знакомство с историей возникновения физической культуры. 2. Разучивание пово | Комбинированный урок | **Учащийся научится** истории спортивных соревнований, пересказывать тексты по истории физической культуры **Учащийся получит возможность научиться** выполнять перестроение из одной шеренги в две. | | Текущий. Индивидуальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ротов направо, налево.<br>3. Повторение широкого, свободного шага.<br>4. Разучивание медленного равномерного бега, бега с изменением направления. | | | | | | |
| 3 | Развитие координационных способностей. Бег 30м. | 1. Разучивание челн | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** осваивать технику ходьбы с изменением | кегли | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | очного бега 3х10 м. 2. Разучивание подвижной игры «Воробьи, вороны». 3. Развитие координации движений | | длины и частоты шагов. Получит возможность научиться. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять координацию во время выполнения бега 30 м. | | | | |
| 4 | Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. | 1. Отработка бега 30 м. 2. Преодоление полосы из 5 препятствий. | Урок закрепления и повторения пройденного | | кегли | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». 4. Развитие выносливости. | | | | | | |
| 5 | Бег с высоким подниманием бедра | 1.Знакомство с историей возникновения метания. 2.Подвижная игра «Воробьи, вороны». 3. Развитие вынослив | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различными способами. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты и координации в игре. | Теннисный мяч, резиновый мяч, скакалка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ости. | | | | | | |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра | 1. Закрепление . бега с высоким подниманием бедра 2 . Подвижная игра «Воробьи, вороны». 3 Развитие выносливости. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты и координации в игре. | Теннисный мяч, резиновый мяч, скакалка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 7 | Челночный бег 3х10 м. | 1. Разучивании е комплекса челночного бега | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** осваивать и проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м**. Учащийся получит возможность** | резиновый мяч, кегли | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3х10 м. 2.Повторение подвижной игры «Попади в мяч. | | **научиться** моделировать технику выполнения игровых действий. | | | | |
| 8 | Челночный бег 3х10 м. | 1. Закрепление челночного бега 3х10 м 3. 2.Подвижная игра «Попади в мяч. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** закреплять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. **Учащийся получит возможность научиться** моделировать технику выполнения игровых действий. | резиновый мяч, кегли | контрольный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 9 | Положение — «низкий старт». | 1. Знак | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** | | Текущий | Спортивная форма, отработка | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | омство с подготовительными упражнениями перед выполнением «низкого старта». 2. Игра «Вызов номеров». | | выполнять положение «низкий старт». Выполнять положение «низкий старт».. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета». Осваивать двигательные действия игры «Эстафета». Осваивать технику бега широким шагом. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | Фронтальный | упражнений | |
| 10 | Положение — «низкий старт». | 1.Совершенствование положения — «низкий старт».2.. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выполнять положение «низкий старт».. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета». **Учащийся получит возможность научиться** | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Игра «Вызов номеров». | | проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. | | | | |
| 11 | Положение — «низкий старт». | 1. Совершенствование положения — «низкий старт» 2. Игра «Вызов номеров». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. Выполнять положение «низкий старт». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 12 | Прыжки на двух ногах через скакалку | 1. Освоение техники прыжка в высоту на двух нога | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** осваивать технику прыжка в высоту на двух ногах через скакалку. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. | Кегли Скамейки, обручи, мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | х через скакалку 2.Подвижная игра «Воробьи, вороны». 3 Развитие выносливости. | | **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | | | |
| 13 | Прыжки на двух ногах через скакалку | 1. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см). 2.Подвижная игра «Воробьи, | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** закрепить технику прыжка в высоту на двух ногах через скакалку. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Излагать правила и условия проведения игры «Воробьи, вороны». **Учащийся получит возможность научиться** | резиновый мяч, скакалка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | воро ны». 3 Разв итие выно слив ости. | | проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | | | |
| 14 | Развитие силы. | 1 Пры жки чере з кача ющу юся скак алку. 2. Разу чива ние подв ижн ой игры «Сов ушка ». 3. Разв итие гибк ости и ссил ы | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** закрепить технику прыжка в высоту на двух ногах через скакалку. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Излагать правила и условия проведения игры «Совушка». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | резиновый мяч, скакалка | Текущи й Фронтал ьный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 15 | Равномерный бег до 800 м. Воспитание выносливости | 1.По втор ение поло | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** проявлять качество | | Текущи й Фронтал ьный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | жения — «низкий старт». 2. Подвижная игра «Вызов номеров» .3. Развитие выносливости | | положения — «низкий старт».2. . Воспитание выносливости при беге на 800м 3. Игра «Вызов номеров**». Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | | | |
| 16 | Равномерный бег до 800 м. Воспитание выносливости | 1 Развитие выносливости 2. Подвижная игра «Совушка». 3.Повторение положения — «низ | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** проявлять качество положения — «низкий старт».2. . Воспитание выносливости при беге на 800м 3. Игра «Совушка». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при | Теннисный мяч, резиновый мяч, скакалка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | кий старт». | | выполнении упражнений. | | | | |
| 17 | Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 м. | 1.Знакомство с метанием малого мяча в вертикальную цель с 6 м. 2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 | Урок изучения нового материала Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику метания малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | Теннисный мяч, резиновый мяч, скакалка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | см).<br>3. Прыжки через качающуюся скакалку.<br>4Подвижная игра «Попади в мяч».<br>5. Развитие гибкости. | | | | | | |
| 18 | Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 м. | 1Освоение метания в вертикальную цель с 6 м.<br>2.Преодоление | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять характерные ошибки при выполнении метания в вертикальную цель с 6 м. Излагать правила и условия проведения игры «Вызов номеров». .Развитие выносливости. | Теннисный мяч, | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | полосы из 5 препятствий. 3. Игра «Вызов номеров». 4. Развитие выносливости. | | **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | | | |
| 19 | Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 м. | 1. Закрепление метания в горизонтальную цель. 2. Преодоление полосы из 5 препятствий. 3. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять характерные ошибки при выполнении метания в вертикальную цель с 6 м. Излагать правила и условия проведения игры «Вызов номеров». .Развитие выносливости. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять | Теннисный мяч, | контрольный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Игра «Вызов номеров». 4. Развитие выносливости. | | качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | | | |
| 20 | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 6 м. . | 1. Освоение метания в горизонтальную цель. с 6 м.2. Преодоление полосы из 5 препятствий. 3. Развитие выносливости 4. Подв | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** осваивать технику метания малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Волк во рву».<br><br>**Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ижная игра «Волк во рву». | | | | | | |
| 21 | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 6 м. | 1 Повторение ходьбы, с остановкой по сигналу учителя. 2. Отработка бега из различных исходных положений. 3. Подвижная игра «Волк во | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель с 6 м. Излагать правила и условия проведения игры «Волк во рву». .Развитие выносливости.<br><br>**Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | рву». | | | | | | |
| 22 | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 6 м. | 1. Разучивание прыжков через скакалку на одной ноге, вращая её назад.<br>2. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров.<br>3. Подвижная игра «Вол | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель с 6 м. Излагать правила и условия проведения игры «Волк во рву». .Развитие выносливости. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | Теннисный мяч, резиновый мяч, скакалка | контрольный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | к во рву». 4.Во спит ание вним ания . | | | | | | |
| 23 | Преодоление препятствий. Бег 1000м. | 1.По втор ение поло жени я — «низ кий стар т». 2. Подв ижна я игра «Вы зов номе ров» .3. 3.Раз вити е выно слив ости 4. Подв ижна я игра «Тре тий лиш | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** выносливости при беге на 1000м 3. Игра Третий лишний «». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | Теннисный мяч, резиновый мяч, скакалка | Текущи й Фронтал ьный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ний». | | | | | | |
| 24 | Преодоление препятствий. Бег 1000м. | 1.Повторение положения — «низкий старт». 2. Подвижная игра «Вызов номеров» .3. 3.Развитие выносливости 4. Подвижная игра «Третий лишний». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выносливости при беге на 1000м Игра Третий лишний «».<br><br>**Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. | Теннисный мяч, резиновый мяч, скакалка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| **Гимнастика с основами акробатики (24 часа).** | | | | | | | | |
| 25 | Правила поведения на | 1. | Урок изучения нового | **Учащийся** | маты | Текущи | Спортивная | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | уроках гимнастики. | Знакомство с историей развития гимнастики. 2. . Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучивание положения упор присев. | материала | **научится** применять правила поведения на уроках гимнастики. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. | | й Фронтальный | форма, отработка упражнений | |
| 26 | Формирование правильной осанки | 1.Повторение кувырка вперёд из | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выполнить упражнения для Формирования правильной осанки. | маты | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | упора присев. 2.Повторение стойки на лопатках из седа согнув ноги. 3.Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему» | | **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | | | |
| 27 | Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения сидя | 1. Повторить наклон вперёд из поло | Комбинированный урок | Учащийся научится осваивать технику наклона вперёд из положения сидя Учащийся получит возможность научиться | маты резиновый мяч, | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | жения сидя 2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. 3.Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему» | | общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | | | |
| 28 | Стойка на лопатках. Перекаты. | 1. П 2. П Повторит | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** выполнять стойку на лопатках и перекаты., направленные на формирование правильной осанки. | Маты, обручи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ь выполнение наклона вперёд из положения сидя 3. П | | **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | | | |
| 29 | Стойка на лопатках. Перекаты. Наклон вперёд из положения стоя. | 1.Повторить выполнение стойки на лопатках. 2.Повторить выполнение перекатов. 3.Повторить выполнение | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выполнять стойку на лопатках и перекаты., направленные на формирование правильной осанки. **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Маты, обручи Гимнастические палки | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | наклона вперёд из положения стоя. 4.Повторить эстафету с обручами | | | | | | |
| 30 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1. О 2. Р 3. Повторить подвиж | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** общаться ц взаимодействовал в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости. **Учащийся получит возможность научиться** измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | Маты, | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ную игру «Совушка». | | | | | | |
| 31 | Полоса препятствий. | 1. П 2. П 3. Р | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. **Учащийся получит возможность научиться** выявлять характерные | Маты, мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ошибки в выполнении упражнений. | | | | |
| 32 | Вис, согнувшись. Пресс за 30 сек. | 1. Разучить вис, согнувшись. 2. Повторить Пресс за 30 сек. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4.Развивать силу. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки при выполнении пресса из положения лёжа на спине. **Учащийся получит возможность научиться** принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Маты, мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 33 | Вис углом | 1. Разу | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** проявлять | Маты, мячи | Текущий Фронтал | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | чить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить технику выполнения виса углом 3.Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развиват | | силу при выполнении виса углом. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. | | ьный | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ь координацию. | | | | | | |
| 34 | Вис углом | 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис углом 3.Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять силу при выполнении виса углом**. Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. | Маты, мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Развивать координацию. | | | | | | |
| 35 | Развитие силы. Отжимание. | 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить технику выполнения отжимания. 3.Повторить подвижную игру | Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику выполнения отжимания**. Учащийся получит возможность научиться** соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Маты, мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | «Невод». | | | | | | |
| 36 | Развитие быстроты. | 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить подвижную игру «Невод». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. **Учащийся получит возможность научиться** соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Маты, мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 37 | Перелезание через препятствие (высота 100 см). | 1. Обучить перелезанию через препятствие (выс | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки при выполнении перелезания через препятствие (высота 100 см). **Учащийся получит возможность** | Маты, мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ота 100 см). 2. Повторить технику выполнения отжимания. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | | **научиться** осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу». | | | | |
| 38 | Перелезание через препятствие (высота 100 см). | 1.Повторить перелезание через препятствие (выс | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки при выполнении перелезания через препятствие (высота 100 см). **Учащийся получит** | Маты, мячи, скамейки, шведская стенка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ота 100 см). 2.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 3. Развивать силу. | | **возможность научиться** осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу». | | | | |
| 39 | Вис на согнутых руках. | 1. Освоить вис на согнутых руках. 2. Повторить подвижную игру «Пе | Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику виса на согнутых руках. **Учащийся получит возможность научиться** взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. | Маты, мячи, скамейки, шведская стенка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | редай мяч». | | | | | | |
| 40 | Вис на согнутых руках. | 1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Повторить подвижную игру «Передай мяч». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Осваивать технику виса на согнутых руках. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять силу при выполнении виса | Маты, мячи, скамейки, шведская стенка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 41 | Формирование правильной осанки. | 1. *Выполнять* комплекс упражнений на формирование | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** выполнять комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять комплексы ритмической гимнастики. **Учащийся получит** | Маты, мячи, скамейки, шведская стенка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Передай мяч». | | **возможность научиться** принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | | | | |
| 42 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-плас | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять качество силы при выполнении подтягивания. **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Маты, мячи, скамейки, шведская стенка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | тунски.<br>3. Подвижная игра «Охотники и утки».1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.<br>2. Повторить переползание по-пластунски.<br>3. Подвижная | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | игра «Охотники и утки». | | | | | | |
| 43 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3.Подвижная игра «Охотники | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Маты, мячи, скамейки, шведская стенка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | и утки». | | | | | | |
| 44 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3.Подвижная игра «Охотники и утки». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Маты, мячи, скамейки, шведская стенка | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 45 | Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. | 1. Осво | Комбинированный урок | **Учащийся научится** | скакалки | Текущий | Спортивная форма, отработка | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ение техники прыжка в высоту на одной, двух ногах через скакалку 2. Развитие выносливости. 3.Повторить подвижную игру «Невод» | | осваивать технику прыжка в высоту на двух ногах через скакалку. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. **Учащийся получит возможность научиться** выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений | | Фронтальный | упражнений | |
| 46 | Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. | 1. Освоение техники прыжка в высоту на | Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику прыжка в высоту на двух ногах через скакалку. Соблюдать правила техники безопасности | скакалки | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | одной, двух ногах через скакалку 2. Развитие выносливости. 3.Повторить подвижную игру «Невод» | | при прыжках в высоту. **Учащийся получит возможность научиться** выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений | | | | |
| 47 | Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. | 1. Освоение техники прыжка в высоту на одной, двух ногах через скак | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** осваивать технику прыжка в высоту на двух ногах через скакалку. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. **Учащийся получит возможность научиться** выявлять характерные | скакалки | контрольный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | алку 2. Развитие выносливости. 3.Повторить подвижную игру «Невод» | | ошибки в выполнении упражнений | | | | |
| 48 | Подвижные игры. | Повторить изученные подвижные игры. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Маты, мячи, скамейки, скакалки | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (23 ч).** | | | | | | | | |
| 49 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | 1. Рассказать об истории возникновени | Комбинированный урок | **Учащийся научится** технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой**.** **Учащийся получит** | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | я лыж. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока. | | **возможность научиться** применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | |
| 50 | Повороты переступанием на месте. | 1. Рассказать о подб | Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику скользящего | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | оре одежды и обуви для лыжных прогулок. 2. Повторить переноске лыж к месту занятий. 3. Повторить укладку лыж на снег. 4. Повторить перенос веса тяжести с ноги | | шага без палок. **Учащийся получит возможность научиться** выявлять характерные ошибки пр выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием. | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | на ногу без лыж. 5 Повторить перенос веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага). | | | | | | |
| 51 | Поворот переступанием на месте. | 1. Повторить основные способы передвижения на лыжах. 2. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** осваивать технику поворотов переступанием в движении. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Обучить передвижению ступающим шагом без палок. 3. Обучить хвату лыжных палок. | | на 800 м. | | | | |
| 52 | Поворот переступанием на месте. | 1. Повторить основные способы передвижения на лыжах. 2. Повтори ть пере | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** осваивать технику поворотов переступанием в движении. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении на 800 м. | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | движение ступающим шагом без палок. 3. Повторить хват лыжных палок. | | | | | | |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | 1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Воспитывать выносливость. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. **Учащийся получит возможность научиться** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54 | Попеременный двухшажный ход. | 1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Воспитывать выносливость. | Урок закрепления и повторения пройденного | Учащийся научится закреплять технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Учащийся получит возможность научиться моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. | 1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Воспитыват | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** закреплять передвижения попеременным двухшажным ходом. **Учащийся получит возможность научиться** моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Лыжи, лыжная экипировка | Контрольный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ь выносливость. | | | | | | |
| 56 | Спуск в основной стойке. | 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок. 2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок. 3. Обучить работе рук с палками | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять координацию при выполнении спуска | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | при передвижении на лыжах. | | | | | | |
| 57 | Спуск в основной стойке. | 1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок. 2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок. 3. Обучить работе | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять координацию при выполнении спуска | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | рук с палками при передвижении на лыжах. | | | | | | |
| 58 | Спуск в низкой стойке. | 1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток. 2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками. 3.Повтор | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** осваивать технику спуска в низкой стойке. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять координацию при выполнении спуска | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ить скользящий шаг без палок. | | | | | | |
| 59 | Спуск в низкой стойке. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками. 3. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки в технике выполнения низкой стойки лыжника. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять координацию при выполнении спуска. | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Повторить скользящий шаг без палок. | | | | | | |
| 60 | Одновременный двухшажный ход. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палк | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять выносливость при передвижении по дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику одновременного двухшажного хода | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ами.<br>3.<br><br>Обучение скользящему шагу с палками. | | | | | | |
| 61 | Одновременный двухшажный ход. | 1.<br><br>Повторить поворот переступанием вокруг пяток.<br>2.<br><br>Повторить передвижение ступающим шаго | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять выносливость при передвижении по дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику одновременного двухшажного хода | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | м с палками. 3. Обучение скользящему шагу с палками. 4.Разучить игру «Ворота». | | | | | | |
| 62 | Одновременный двухшажный ход. | 1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторит | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику одновременного двухшажного хода | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ь передвижение ступающим шагом с палками. 3.Обучение скользящему шагу с палками. 4.Разучить игру «Ворота». | | | | | | |
| 63 | Одновременный двухшажный ход. | 1. Повторить поворот переступанием | Комбинированный урок | **Учащийся научится** проявлять выносливость при передвижении по дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | вокруг пяток.<br>2.<br><br>Повторить передвижение ступающим шагом с палками.<br>3.<br><br>Обучение скользящему шагу с палками.<br>4.Разучить игру «Ворота». | | технику одновременного двухшажного хода | | | | |
| 64 | Подъём «Ёлочкой». | 1. Обуч | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий | Лыжи, лыжная экипировка, | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ить падению на бок, стоя на месте. 2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. 3. Повторить торможение палками. 4. Повторить игру «Кто | | выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности. Проявлять выносливость при прохождении дистанции**. Учащийся получит возможность научиться** излагать правила и условия проведения игры.. | | Фронтальный | отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | дальше?». | | | | | | |
| 65 | Подъём «Ёлочкой». | 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выно | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом»**.** **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении по дистанции., проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов. роявлять быстроту в игровой деятельности | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | слив ость. | | | | | | |
| 66 | Торможение «Упором». | 1.Осваивать технику торможения «Упором». 2.Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов .3. Повторить игру «Кто дальше?». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику торможения «Упором». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении по дистанции., проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.роявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов. | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |
| 67 | Торможение «Упором». | 1. *Закрепить* техн | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** проявлять выносливость при | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ику торможения «Упором». 2.Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов .3. Повторить игру «Кто дальше?». | | прохождении дистанции. Закрепить технику торможения «Упором». Учащийся получит возможность научиться проявлять выносливость при передвижении по дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении по дистанции., проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов. | | | | |
| 68 | Спуски и подъёмы. | 1. Спуск через «ворота» без палок. 2. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. **Учащийся получит возможность** | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Подъём скользящим шагом. | | **научиться** проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | | | | |
| 69 | Равномерное передвижение | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках .2. Проявлять выносливость при передвижении по дистанци | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | и. | | | | | | |
| 70 | Равномерное передвижение | 1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках .2. Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | Лыжи, лыжная экипировка | Текущий Фронтальный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка изученных навыков | |
| 71 | Равномерное передвижение | 1. Повторит | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** применять | Лыжи, лыжная экипировка | контрольный | Лыжи, лыжная экипировка, отработка | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ь изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках .2. Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | | навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. **Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость при передвижении по дистанции. | | | изученных навыков | |
| **Подвижные игры и лёгкая атлетика (31 ч)** | | | | | | | | |
| 72 | Техника безопасности на уроках, в спотивных и подвижных играх. Прыжки в длину с места. | 1.Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными | Комбинированный урок | **Учащийся научится** технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и | мячи, скакалки | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | играми.<br>2. Освоить технику прыжков в длину с места.<br>3.Взаимодействовать в парах и группах во время игры. | | подвижными играми.<br>**Учащийся получит возможность научиться** взаимодействовать в парах и группах во время игры. | | | | |
| 73 | Броски и ловля мяча в парах. | 1. Освоить броски и ловлю мяча в парах. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** применять передачу в игре «Передал-садись».<br>**Учащийся получит возможность научиться** проявлять быстроту при выполнении передачи. | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 74 | Броски и ловля мяча в парах у стены. | 1. Повторить броски и ловлю мяча в парах.<br>2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».<br>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** применять передачу в игре «Передал-садись».<br>**Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты и координации в игре. | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 75 | Броски и ловля мяча в парах | 1.Повторить | Урок закрепления и | **Учащийся** | мячи | Текущи | Спортивная | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | на точность. | передачу мяча двумя руками от груди.<br>2. Подвижная игра «Передал-садись». | повторения пройденного | **научится** применять передачу в игре «Передал-садись». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять быстроту при выполнении передачи. | | й Фронтальный | форма, отработка упражнений | |
| 76 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 Осваивать технику ведения баскетбольного мяча.<br>2. Подвижная игра «Перестрелка».<br>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** осваивать технику ведения баскетбольного мяча**. Учащийся получит возможность научиться** проявлять выносливость во время бега. | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 77 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 Осваивать технику ведения баскетбольного мяча.<br>2. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.3. Подвижная игра «Передал-садись». | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** закреплять технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега. **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | деятельности. | | | | |
| 78 | Ведение мяча на месте и в движении | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.<br>2. Подвижная игра «Передал-садись». | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** закреплять технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега**.** **Учащийся получит возможность научиться** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | мячи | Контрольный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 79 | Броски мяча в кольцо способами «снизу» «сверху». | 1.Освоить бросок мяча в кольцо способами «снизу» «сверху».<br>2. Подвижная игра «Передал-садись».<br>3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | | **Учащийся научится** осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Применять передачу в игре «Передал-садись». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять быстроту при выполнении передачи. | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 80 | Броски мяча в кольцо способами «снизу» «сверху». | 1.Закрепить бросок мяча в кольцо способами «снизу» «сверху». | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** технике броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2. Подвижная игра «Передал-садись». 3. Повторить ведение баскетбольного мяча. | | Применять передачу в игре «Передал-садись». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять быстроту при выполнении передачи. | | | | |
| 81 | Броски мяча в кольцо способами «снизу» «сверху». | 1.Закрепить бросок мяча в кольцо способами «снизу» «сверху». 2. Подвижная игра «Передал-садись». 3. Повторить ведение баскетбольного мяча. | Комбинированный урок | **Учащийся научится** закрепить технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Применять передачу в игре «Передал-садись». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять быстроту при выполнении передачи. | мячи | Контрольный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1. *Осваивать* технику бросков мяча через волейбольную сетку. 2. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** осваивать технику бросков мяча через волейбольную сетку. Применять передачу в игре «Передал-садись». | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3. Подвижная игра «Передал-садись». | | **Учащийся получит возможность научиться** проявлять быстроту при выполнении передачи. | | | | |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1. Закрепить технику бросков мяча через волейбольную сетку.<br>2.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.<br>3. Подвижная игра «Перестрелка».<br>4. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** закреплять технику бросков мяча через волейбольную сетку. Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». **Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты и координации в игре. | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 84 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1. Закрепить технику бросков мяча через волейбольную сетку.<br>2.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.<br>3. Подвижная игра «Перестрелка». | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** Закрепить технику бросков мяча через волейбольную сетку. Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». **Учащийся получит возможность** | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | | **научиться** проявлять качества быстроты и координации в игре. | | | | |
| 85 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1. Закрепить технику бросков мяча через волейбольную сетку.<br>2.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.<br>3. Подвижная игра «Перестрелка».<br>4. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** закреплять технику бросков мяча через волейбольную сетку. Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».<br>**Учащийся получит возможность научиться** проявлять качества быстроты и координации в игре. | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 86 | Подвижная игра «Пионербол» | 1. Рассказать о спортивных играх.<br>2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.<br>3. Разучить подвижную игру «Пионербол». | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.<br>**Учащийся получит возможность научиться** осваивать технические | Маты мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | действия из спортивных игр. | | | | |
| 87 | Подвижная игра «Пионербол» | 1.Повторить о спортивных играх.<br>2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.<br>3. Продолжить разучивание подвижной игры «Пионербол». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств**.** **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технические действия из спортивных игр. | Маты мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 88 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх. | 1.<br>Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.<br>2. Разучить ходьбу с изменением направления, длины и частоты шагов.<br>3.<br>Повторить бег на носках.<br>4.Подвижная | Комбинированный урок | **Учащийся научится** технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры. Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. Выполнять комплексы | кегли | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | игра «Запрещённое движение». | | упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технические действия из спортивных игр. | | | | |
| 89 | Бег из различных исходных положений. Бег 30 м. | 1.Выполнять бег из различных исходных положений.<br><br>2.Повторить смыкание приставными шагами в шеренге.<br>3. Повторить ходьбу противоходом.<br>4.Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | Урок закрепления и повторения пройденного | **Учащийся научится** выполнять бег из различных исходных положений. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом **Учащийся получит возможность научиться** осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | кегли | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 90 | | 1. | Урок изучения | **Учащийся** | кегли | Текущи | Спортивная | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. | Рассказать о физической подготовке и её связи **с** развитием физических качеств.<br>2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три.<br>3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | нового материала | **научится** иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге. Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. **Учащийся получит возможность научиться** понимать и раскрыватъ связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. | | й Фронтальный | форма, отработка упражнений | |
| 91 | Развитие координационных способностей. Бег 30 м. | 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».<br>2. Обучить спрыгиванию с препятствия | Комбинированный урок | **Учащийся научится** осваивать технику мягкого приземления**. Учащийся получит возможность научиться** | скамейки | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | высотой до 60 см.<br>3.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. | | **о**писывать технику прыжковых упражнений. | | | | |
| 92 | Метание малого мяча на дальность. | 1. Закрепить технику метания малого мяча.<br>2. Разучить комплекс упражнений, направлены й на развитие координаци и движений.<br>3.Подвижная игра«Мышел овка». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. **Учащийся получит возможность научиться** соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | мячи | Текущи й Фронтал ьный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 93 | Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м. | 1. Закрепить технику метания малого мяча.<br>2. Повторить бег из различных исходных положений.<br>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. **Учащийся получит возможность научиться** соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | мячи | Текущи й Фронтал ьный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 94 | Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх | *Дать представление 1.*о видах спорта, включённых в программу Олимпийских игр, 2.о достижениях российских спортсменов. 3. Подвижная игра «Мышеловка». | Урок изучения нового материала | **Учащийся научится** иметь представления о видах спорта, включённых в программу Олимпийских игр, о достижениях российских спортсменов. **Учащийся получит возможность научиться** излагать правила и условия проведения игры. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 95 | Развитие выносливости.Метание малого мяча на дальность | 1 Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. 2.Соблюдать правила техники безопасности при метании | Комбинированный урок | **Учащийся научится** выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. **Учащийся получит возможность научиться** | мячи | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | малого мяча.<br>3. Разучить подвижную игру «Подними платок». | | соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | | | |
| 96 | Развитие выносливости. Эстафетный бег. | 1Закрепить навыки эстафетного бега.<br>2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега.<br>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** совершенствовать технику эстафетного бега. **Учащийся получит возможность научиться** моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | Мячи, обручи, скакалки. | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 97 | Развитие выносливости. Эстафетный бег. | 1Закрепить навыки эстафетного бега.<br>2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега.<br>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** совершенствовать технику эстафетного бега**.** **Учащийся получит возможность научиться** моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | Мячи, обручи, скакалки. | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 98 | Равномерный бег до 1000 м. Воспитание выносливости. | 1. Повторить положение «высокого | Комбинированный урок | **Учащийся научится** совершенствов | | Текущий Фронтал | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | старта».<br>2. Повторить бег на 30 м на время.<br>3.Разучить подвижную игру «Планеты». | | ать технику бега на короткие дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику бега различными способами. | | ьный | | |
| 99 | Равномерный бег до 1000 м. Воспитание выносливости. | 1. Повторить положение «высокого старта».<br>2. Повторить бег на 30 м на время.<br>3.Разучить подвижную игру «Планеты». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** совершенствовать технику бега на короткие дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику бега различными способами. | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 100 | Равномерный бег до 1000 м. Воспитание выносливости. | 1. Повторить положение «высокого старта».<br>2. Повторить бег на 1000 м на время.<br>3.Разучить подвижную игру «Планеты». | Комбинированный урок | Учащийся научится совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Учащийся получит возможность научиться осваивать технику бега различными способами. | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 101 | Равномерный бег до 1000 м. Воспитание выносливости. | 1. Повторить положение «высокого старта».<br>2. Повторить бег на 1000 м на время.<br>3.Разучить подвижную игру «Планеты». | Комбинированный урок | **Учащийся научится** совершенствовать технику бега на короткие дистанции. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать технику бега различными способами. | | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.<br>2. Воспитывать взаимопомощь. | Урок закрепления и повторения пройденного. | **Учащийся научится** общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. **Учащийся получит возможность научиться** осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Мячи, скакалки | Текущий Фронтальный | Спортивная форма, отработка упражнений | |

## Средства контроля

| № | Контрольные упражнения ( тест ) | УРОВЕНЬ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. | 5.4 | 7.0 | 7.1 | 5.6 | 7.2 | 7.3 |
| 2 | Челночный бег 3*10м. | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 3 | Прыжок в длину с/м | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1150 | 800 | 750 | 950 | 650 | 550 |
| 5 | Сила подтягивание из виса | 4 | 2 | 1 | 14 | 6 | 3 |
| 6 | Гибкость наклон вперёд из пол. сидя | 7.5+ | 3-5 | 1- | 12.5+ | 6 | 2- |

## Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

| Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Уровень подготовленности | | | | | |
| | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (мин, с) | | | | | | |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3х10 м | | | | | | |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| Подтягивания (кол-во раз) | | | | Вис (с) | | |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз) | | | | | | |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |

| Наклон вперёд из седа ноги врозь (см) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |