Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новосёловская средняя общеобразовательная школа № 5

Рассмотрено
на заседании школьного методического
объединения учителей физической культуры
Руководитель ШМО ВорошиловП.А._____
Протокол № 1 от «29» 08 2019 года

Согласовано
Зам. директора по УВР
Фокина О.Н. _____
«30» 08 2019 года

Утверждаю
Директор
МБОУ Новоселовской СОШ № 5
Целитан С.В. _____
Приказ № 287 от «30» 08 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 а,б,в,г классы

Учитель: *Феллер Александр Давыдович*

2019-2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Программы формирования у обучающихся универсальных учебных действий МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (М.: Просвещение, 2011);
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» В.И. Ляха, издательство «Просвещение», Москава – 2011г.

Планируемые результаты учебного курса

Требования к уровню подготовки обучающихся (предметные результаты)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Метапредметные результаты к концу первого класса:

Личностные

-Сопоставлять свое поведение с требованиями, заданными учителем.
-Ориентироваться на статус школьника (стремится удержать это социальное положение).
-Задавать познавательные вопросы учителю. Под руководством учителя находить способы решения новой задачи.
-Принимать и ориентироваться на предложения и оценки учителей.
-Оценивать свои возможности, ориентируясь на мнение учителя.
-Привлекать в свои игры детей, которым не симпатизирует, под наблюдением учителя.
-Давать нравственную оценку своим поступкам и поступкам других людей под руководством учителя. Соблюдать элементарные правила этикета и поведения обучающихся. Договариваться со сверстниками о нормах поведения в ролевой игре и выполнять их.
-Проявлять чувство стыда, вины, совести.
-Придерживаться распорядка дня под руководством взрослого.
-Выражать свои эмоции в творческих работах, участвовать в творческих мероприятиях под руководством учителя.

Регулятивные

- Соблюдать гигиенические требования к осанке под руководством учителя.
-Рассказывать о правилах действия в игре.
-Осуществлять учебные действия в новом материале под руководством учителя, по образцу или заданному плану.
-Соблюдать правила игры. Выполнять элементарные алгоритмы, инструкции под руководством учителя. Выполнять задание по образцу.
-Дополнять предложенный план действий недостающим
-Сравнивать результат действия с образцом и исправлять найденную ошибку под руководством взрослого

-Сравнивать цели своих учебных действий с целями одноклассников под руководством учителя.
-Обсуждать под руководством учителя успешность или неуспешность своих действий

Познавательные УУД
- *Отвечать на вопросы, используя свой жизненный опыт.*
-Наблюдать объект (включая его иллюстрацию) под руководством учителя.
-Использовать для поиска информации оглавление и иллюстрации учебника.
-Строить суждения о явлениях природы и поступках людей по вопросам учителя. *Самостоятельно строить простые рассуждения об объекте.*
-*Выделять аналогии среди предложенных вариантов умозаключений*.
-Фиксировать разницу между полученным результатом и образцом.

Коммуникативные УУД
Продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)
-Работать в паре под руководством учителя.
-Высказывать оценочные суждения о действиях партнера, опираясь на вопросы учителя.
-Задавать партнеру вопросы по теме и сравнивать ответы с готовым ответом.
-Поддерживать с партнером разговор на заданную тему под руководством взрослого.
-Высказывать свою точку зрения. Ориентироваться в отношениях правое/левое применительно к другим людям.
-Выслушивать разные мнения партнеров при работе в паре, малой группе.
-Договариваться о совместной деятельности по интересам.
-Высказывать свое мнение вида “согласен – не согласен” с обоснованием.
-Придерживаться заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя.
-*С участниками группы выбирать задание, при его выполнении придерживаться заданного плана.*
-Выбирать из предложенных высказываний те, которые содержатся в прослушанном тексте.

Содержание учебного предмета
1класс (66ч)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
Физические упражнения, их влияние на организм
Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)

Составление режима дня.
Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики
Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз
Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
Комплексы дыхательных упражнений.
Гимнастика для глаз.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (58ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)

Беговая подготовка (12ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.
Бег с изменением направления, ритма и темпа.
Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.
Понятие «короткая дистанция».
Развитие скоростных качеств, выносливости
Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Смешанное передвижение до 1 км.
Равномерный, медленный бег до 8 мин.
6-минутный бег.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Преодоление препятствий
Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковая подготовка (5ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.
Прыжок в длину с места.
Прыжки со скакалкой.
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
Спрыгивание и запрыгивание.
Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.
Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».
Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (5ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
Метание малого мяча в вертикальную цель.
Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».
Развитие скоростно-силовых способностей

3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8ч)

Лыжные гонки (8ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.

3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (13ч)

Подвижные игры (7ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.
Передача мяча снизу на месте.
Бросок мяча снизу на месте в щит.
Ведение мяча на месте.
Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)

Движения и передвижения строем (3ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.
Развитие координационных способностей.
ОРУ с предметами и без них.
Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»
Перешагивание через мячи

Акробатика (4ч)

Группировка.
Перекаты в группировке.
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Сед руки в стороны.
Упор присев - упор лежа - упор присев.
Стойка на лопатках.
Ранее изученная акробатическая комбинация.
Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
Развитие координационных способностей.
Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (4ч)

Лазание по канату.
Перелезание через коня.
Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
Лазание по канату.
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Висы и упоры на низкой перекладине.
В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Прикладная гимнастика (4ч)

Лазание по гимнастической стенке.
Перелезание через коня, через горку матов.
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
Передвижение в висе по гимнастической перекладине .
Подтягивание в висе на низкой перекладине.
Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в висе.
Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Тематическое планирование 1 класс (2 часа в неделю)

Тип и номер урока	*Тема урока*	*Элементы содержания*	*Требования к уровню подготовки обучающихся*	*Вид контроля*	*Д/З*	*Дата проведения*		*Количество часов*
						По плану	*Корректировка*	
I четверть								
Вводный 1	Организационно-методические указания	Инструктаж по Т.Б.в зале и на улице. Повторить построение в шеренгу и колонну. Подвижные игры «Ловушка» и «Салки с домиками»	***Уметь:***строиться в одну шеренгу и в одну колонну, и выполнять команды.	Текущий	Приготовить спортивную форму для улицы			
Комплексный 2	Тестирование бега на 30м. с высокого старта.	Разучить беговую разминку. Провести тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Салки – дай руку»	***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием.	Текущий	Повторить повороты направо и налево			

Комплексный 3	Техника челночного бега	Разучит разминку в движении. Повторить технику челночного бега. Подвижная игра «Салки – дай руку»	***Иметь:*** представление о технике челночного бега.	Текущий	Повторить технику челночного бега.			
Комплексный 4	Тестирование челночного бега 3х10м.	Повторить разминку в движении. Провести тестирование челночного бега 3х10м.	***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием	Текущий	Повторить упражнение на равновесие			
Изучение нового материала 5	Техника метания мяча на дальность	Разучить разминку с мяча. Совершенствовать технику метания. Подвижная игра « Бросай далеко, собирай быстрее»	***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании	Текущий	Повторить технику метания			
контрольный6	Тестирование метания мешочка на дальность	Повторить разминку с мешочками. Провести тестирование	***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием. Иметь представление о тестировании метания мяча	Текущий	Узнать, какие существуют метания			

Комплексный 7	Физические качества	Разучить разминку, направленную на развитие координации. Познакомить с физическими качествами. Игра «Командные хвостики»	***Уметь:***организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.	Текущий	Повторить физические качества			
Изучение нового материала 8	Техника прыжка в длину с разбега	Разучить разминку в движении. Разучить технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне».	***Уметь:***правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега.	Текущий	Повторить физические качества			
Комплексный 9	Прыжок в длину с разбега	Повторить разминку в движении. Повторить технику прыжка в длину с разбега	***Уметь:*** правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега	Текущий	Повторить прыжок в длину			
Контрольный урок 10	Прыжок в длину с разбега на результат	Разучить разминку в движении. Провести прыжки в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Салки».	***Уметь:***правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. Систематически наблюдать за своим физическим состоянием	Текущий	Подвижные игры			

Комплексный 11	Подвижные игры	Т.Б. на подвижных играх. Повторить разминку в движении.	***Знать:*** Т.Б. на подвижных играх. ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Приготовит спортивную форму для зала			
Контрольный 12	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разучить разминку, направленную на развитие гибкости. Провести тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	***Уметь:*** Систематически наблюдать за своим физическим состоянием. Иметь представление о тестировании наклона вперед.	Текущий	Поднимание туловища 16-20 раз			
Контрольный 13	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Повторить разминку, направленную на развитие гибкости. Провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	***Уметь:***Систематически наблюдать за своим физическим состоянием. Иметь представление о тестировании подъема туловища	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8			

Контрольный 14	Тестирование прыжка в длину с места	Разучить разминку, направленную на развитие координации движений. Провести тестирование прыжка в длину с места.	***Уметь:***Систематически наблюдать за своим физическим состоянием.	Текущий	Сгибание и разгибание рук от пола			
Комплексный 15	Подвижные игры	Подвижная игра «Кот и мыши», «Ловля обезьян».	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий				
Контрольный 16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий				
Контрольный 17	Тестирование виса на время	Разучить разминку у гимнастической стенки. Провести тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян».	***Уметь:***систематически наблюдать за своим физическим состоянием, показателями силы и выносливости.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9			
Комплексный 18	Подвижные игры	Подвижные игры «Кот и мыши», «Ночная охота».	***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий				
II четверть								

Изучение нового материала 19	Кувырок вперед	Инструктаж по Т.Б. разучить разминку на матах. Повторить технику кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка».	***Знать:*** Т.Б. на гимнастике. ***Уметь:*** выполнять строевые команды; иметь представление о группировке, перекатах.	Текущий	Сгибание и разгибание рук от пола			
Комплексный 20	Кувырок вперед с трех шагов	Повторить разминку на матах. Совершенствовать технику кувырка вперед. Разучить технику выполнения кувырка вперед с трех шагов.	***Уметь:*** выполнять строевые команды; иметь представление о технике выполнения кувырка вперед с трех шагов.	Текущий				

Изучение нового материала 21	Стойка на лопатках, мост	Разучить разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Повторить технику выполнения стойки на лопатках и моста. Подвижная игра «Волшебные елочки».	***Уметь:***выполнять упражнения помогающие сохранять правильную осанку.	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 6 Дев. 4			
Комплексный 22	Стойка на голове	Повторить разминку. Повторить технику выполнения стойки на голове. Познакомиться с правилами оказания первой помощи при травмах.	***Уметь:***оказывать первую помощь при травмах, иметь представление о технике выполнения стойки на голове.	Текущий	Стойка на голове.			
Комплексный 23	Круговая тренировка	Повторить разминку. Провести круговую тренировку, и подвижную игру «Волшебные елочки».	***Уметь:*** выполнять стойку на лопатках и мост.	Текущий	Спортивная форма на улицу			

Изучение нового материала 24	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Инструктаж по Т.Б. повторить разминку. Совершенствовать технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	***Уметь:*** выполнить стойку на голове, технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	Текущий	Сгибание и разгибание рук от пола			
Комплексный 25	Прыжки в скакалку	Разучить разминку со скакалкой. Повторить технику прыжков со скакалкой. Подвижная игра «Горячая линия».	***Уметь:*** прыгать со скакалкой и в скакалку.	Текущий	Повторить приседания			
Комплексный 26	Прыжки в скакалку в движении	Повторить разминку со скакалками. Совершенствовать технику прыжков в скакалку.	***Уметь:*** прыгать в скакалку в движении, иметь представление о прыжках с вращением вперед и назад.	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8			
Изучение нового материала 27	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок.	***Уметь:*** надевать лыжи (подгонять крепление)	Текущий				

Комплексный 28	Повороты переступанием на лыжах без палок	Провести проверку умения застегивать крепления. Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага. Повторить технику поворота переступанием на лыжах без палок.	***Уметь:*** передвигаться ступающим и скользящим шагом на лыжах, иметь представление о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах без палок.	Текущий				
Комплексный 29	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Повторить технику работы рук с лыжными палками.	***Уметь:*** работать с лыжными палками, как пользоваться, как их переносить, как надевать ремешки.	Текущий				
комплексный 30	Торможение падением на лыжах с палками	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без. Повторить технику торможения падением. Подвижная игра «Салки на снегу».	***Иметь:*** правильное представление о технике торможения падением на лыжах с лыжными палками.	Текущий				

Комплексный 31	Повороты переступание м на лыжах с палками и обгон	Совершенствов ать технику передвижения на лыжах, разучить технику обгона на лыжах.	***Уметь:*** правильно выполнять технику поворота на лыжах, иметь первоначальное представление о технике обгона.	Текущий				
Комплексный 32	Подъем «полуелочкой » и спуск под уклоном на лыжах	Совершенствов ать технику выполнения лыжных ходов. Повторить технику выполнения подъема «полуелочкой».	***Уметь:*** подниматься на склон «полуелочкой» и спускаться в основной стойке.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9			
IIIчетверть								
Комплексный 33	Подъем на склон «елочкой»	Совершенствов ать технику выполнения лыжных ходов. Повторить технику выполнения подъема «полуелочкой». Разучить технику подъема на склон «елочкой».	***Уметь:*** подниматься на склон «полуелочкой» и спускаться в основной стойке, иметь первоначальное представление о технике подъема «елочкой».	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9			
Комплексны й 34	Передвижение на лыжах змейкой	Совершенствов ать технику выполнения лыжных ходов.	***Уметь:*** подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой».	Текущий	Подъем туловища из положения лежа на спине			

Контрольный 35	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без	***Уметь:***. владеть умением распределять свои силы.	Текущий	Подготовить спортивную форму для зала			
Комплексный 36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах.	***Уметь:*** владеть умением распределять свои силы.	Текущий	Подъем туловища лежа на спине			
Комплексный 37	Контрольный урок по лыжной подготовке	1. Повторить технику ранее изученных лыжных ходов.	***Уметь:*** правильно выполнять лыжные ходы	Текущий				
Комплексный 38	Прохождение дистанции	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без	***Уметь:*** правильно выполнять лыжные ходы	Текущий	Повторить приседание			
Контрольный урок 39	Круговая тренировка	Провести контрольную круговую тренировку.	***Уметь:*** лазать по канату, вращать обруч, прыгать в скакалку.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 11 Дев. 11			
Комплексный 40	Подвижная игра «Белочка – защитница»	Повторить разминку с обручами. Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке.	***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Потренироваться стоя на одной ноге			

Комплексный 41	Преодоление полосы препятствий	Разучить разминку в движении. Провести упражнения по преодолению полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка».	***Уметь:*** проходить полосу препятствий.	Текущий				
Комплексный 42	Усложненная полоса препятствий	Провести разминку в движении. Провести упражнение по преодолению усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Совушка»	***Уметь:*** проходить полосу препятствий.	Текущий				
Изучение нового материала 43	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разучить разминку с гимнастическими скамейками. Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега.	***Иметь:*** первоначальное представление о прыжках в высоту с прямого разбега.	Текущий	20 выпрыгиваний вверх			

Контрольный 44	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Повторить разминку со скамейками. Провести прыжки в высоту с прямого разбега на результат.	***Уметь:*** правильно выполнять прыжок.	Текущий				
Комплексный 45	Прыжок в высоту спиной вперед.	Разучить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками. Повторить технику прыжка в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Салки – дай руку».	***Уметь:*** правильно выполнять прыжок. Иметь представление о прыжках в высоту спиной вперед.	Текущий				
Контрольный 46	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Повторить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками. Совершенствовать прыжки в высоту.	***Уметь:*** правильно выполнять прыжки.	Текущий	Подбрасывание и ловля мяча не менее 20раз			
Изучение нового материала 47	Броски и ловля мяча в парах	Разучит разминку в парах. Повторить броски и ловлю мяча в парах. Подвижная игра «Ловушка с мячом и защитниками».	***Уметь:*** выполнять ловлю и броски мяча в парах.	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9			

Комплексный 48	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Повторить разминку с мячами в парах. Разучит броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	***Уметь:*** выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо.	Текущий	Сгибание и разгибание рук от пола			
Комплексный 49	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Разучить разминку с мячом. Повторить технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Разучить технику броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	***Уметь:*** выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо.	Текущий				
Комплексный 50	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторить разминку с мячом. Разучить технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо.	***Уметь:*** технически правильно выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху».	Текущий				

Комплексный 51	Эстафеты с мячом	Разучит разминку с мячом в движении. Совершенствовать технику ведения мяча.	***Уметь:*** технически правильно выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху».	Текущий	Повторить броски вверх и ловлю мяча			
Комплексный 52	Упражнения и подвижные игры с мячом	Провести разминку с мячом в движении. Разучить новые варианты эстафет с мячом.	***Уметь:*** технически правильно выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху».	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8			
IV четверть								
Изучение нового материала 53	Броски мяча через волейбольную сетку	Инструктаж по Т.Б. в зале. Разучит разминку с мячами. Повторить технику броска мяча через волейбольную сетку.	***Иметь:***представление о бросках через волейбольную сетку.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 12 Дев. 10			
Комплексный 54	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Повторить разминку с мячом. Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку нВ точность. Подвижная игра «Точно в цель».	***Уметь:*** выполнять броски через волейбольную сетку на точность.	Текущий				

Комплексный 55	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	Повторить разминку с мячом в парах. Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Повторить перекаты назад-вперед в группировке			
Контрольный 56	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Разучит разминку с мячом. Провести контрольные броски мяча через сетку.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий				
Изучение нового материала 57	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Разучить разминку с набивным мячом. Повторить технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу».	***Уметь:*** выполнять бросок набивного мяча от груди и способом «снизу»	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 12 Дев. 10			
Комплексный 58	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Повторить разминку с набивным мячом. Совершенствовать технику бросков от груди и способом «снизу»	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий				

Контрольный 59	Тестирование виса на время	Разучить разминку с набивным мячом. Повторить технику юроска набивного мяча из-за головы на дальность. Провести тестирование виса на время.	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Повторить наклоны вперед			
Контрольный 60	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разучит разминку, направленную на развитие гибкости. Провести тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Точно в цель»	***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр. Систематически наблюдать за своим физическим состоянием.	Текущий	Повторить приседания			
Контрольный 61	Тестирование прыжка в длину с места	Разучить разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину. Провести тестирование прыжка в длину с места	***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Текущий	Прыжки со скакалкой за 10 сек. Мал. 18 Дев. 26			

Контрольный 62	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка на развитие координации движений. Провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Текущий	Подтягивание Мал. 9 Дев. 8			
Контрольный 63	Тестирование метания малого мяча на точность	Повторить разминку с мешочками. Провести тестирование метания малого мяча на точность.	***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой Мал. 10 Дев. 8			
Комплексный 64	**Промежуточная аттестация**			Теку	Приготовить форму к улице			
Контрольный 65	Тестирование бега на 30м с высокого старата	Повторить разминку в движении. Провести тестирование бега на 30 м с высокого старта.	***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Текущий				
Комплексный 66	Тестирование челночного бега 3х10 м	Разучить разминку в движении. Провести тестирование челночного бега.	***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Текущий				
Комплексный 67	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	Разучить разминку на месте. Подвижные игры.						

Контрольный 68	Бег на 1000 м	Повторить разминку. Провести тестирование бега на 1000м.	***Уметь:*** владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Текущий				