

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
Г. БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

| | | |
|---|---|---|
| «Утверждаю» Директор школы: _____ | «Согласовано» с заместителем директора по УВР _____ | «Рассмотрено» на заседании кафедры _____ |
| Захарнёва Ю.В. Приказ № 1 от «30» 08.2023г. | Воронкова Н.В. | Иванова Т.В. Протокол № 1 от «30» 08.2023г. |

ПРИЛОЖЕНИЕ
(календарно-тематическое планирование)
к программе учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс
4«А» класс
на 2023– 2024 годы

Учитель физической культуры:
Воробьева Марина Борисовна,
первая категория

2023 – 2024 учебный год

| № | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся | Дата по факту | Дата по плану |
|--|--|--|---------------|---------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа) | | | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики ОРУ. Из истории развития физической культуры в России | Инструкция по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Из истории развития физической культуры в России. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. Знать Т.Б. на уроках | | |
| 2 | Т.Б. ОРУ Правила предупреждения травматизма во время занятий. Эстафеты | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, строевые упражнения. Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. Повторить технику высокого старта. Встречная эстафета с этапом до 30м. | | |
| 3 | Подвижные игры «Невод», «День и ночь» ОРУ, повторить строевые команды, прыжки | Знать правила проведения на уроках легкой атлетики, ходьба и бег с заданием, ОРУ, разновидности бега. Повторить прыжки через скакалку. Подвижные игры «Невод», «День и ночь», уметь: осуществлять групповые действия в подвижных играх | | |
| 4 | Бег на результат 30м, повторить фазы высокого старта. Встречные эстафеты. | Ходьба и бег с заданием. Строевые упражнения. Уметь: выполнять строевые команды, ОРУ, прыжки через скакалку, повторить фазы высокого старта., бег в медленном темпе до 4-х мин. | | |
| 5 | Бег в среднем темпе до 2 мин в чередовании с ходьбой, повторить прыжок в длину. | Ходьба и бег с заданием, строевые упражнения, комплекс упражнений на развитие физических качеств. Научиться выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Закрепить навыки высокого старта. Бег в медленном темпе до 4-х мин. Восстановление дыхания. Прыжки в длину с места – зачёт. | | |
| 6 | Т. б. ОРУ. Из истории развития национальных видов спорта подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы» | Развитие скоростных способностей Т. б. ОРУ, подвижные игры «На буксире», «Охотники и зайцы», уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. | | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега обучение. Строевая подготовка, ОРУ, подвижные игры «Невод». | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Зачёт по прыжкам через скакалку. Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега обучение. Развитие двигательных способностей. | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 8 | Прыжок в длину с разбега – обучение. ОРУ. Бег на 100м – зачёт. | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100м – зачёт. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Уметь: выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться | | |
| 9 | Т.Б. ОРУ, подвижные игры «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи». | Т.Б. ОРУ, подвижные игры «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей, уметь: осуществлять групповые действия в подвижных играх. | | |
| 10 | Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с места, Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Уметь: оценивать уровень ЛГ с помощью тестового задания. | | |
| 11 | ОРУ. Развитие двигательных способностей - прыжок. | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100м – зачёт. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Волк во рву». Уметь напрягать и расслаблять мышцы. | | |
| 12 | Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки». | Развитие скоростных и силовых способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки». | | |
| 13 | ОРУ, развитие силовых способностей. Метание теннисного мяча, челночный бег. | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег. Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Игры «Невод», «Волк во рву». | | |
| 14 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОРУ | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Игра «Невод», «Волк во рву». | | |
| 15 | Подвижные игры «Кто быстрее?», «Волк во рву». Т.Б. ОРУ | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Игра «Волк во рву», «Невод». | | |
| 16 | Метание в цель с расстояния 4-5 метров. ОРУ, развитие силовых способностей. | .Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: подтягивание на высокой перекладине - мальчики,- подтягивание на низкой перекладине – девочки, метание теннисного мяча на заданное расстояние. Уметь: оценивать уровень ЛГ с помощью тестового задания. | | |
| 17 | Кроссовая подготовка. ОРУ, развитие выносливости, равномерный бег 5 минут. | ОРУ, Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе. | | |
| 18 | Подвижные игры Зайцы в | ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву». | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|--|
| | огороде», «Волк во рву», «Невод». Игры на внимание. | Повторить метание теннисного мяча на дальность и в цель в игровых действиях. Научатся распределять свои силы. | | |
| 19 | Т.Б. Челночный бег – техника выполнения. Зачёт по прыжкам в длину с разбега | ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 6 мин. Зачёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Салки на марше». | | |
| 20 | Челночный бег – 3*10м. ОРУ равномерный бег 7 минут, тестирование – многоскоки. | Комплекс упражнений. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Челночный бег – 3*10м. Многоскоки Игра «День и ночь». | | |
| 21 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Невод». ОРУ | ОРУ, строевая подготовка. Повторить метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние в игре «Охотники и утки». Игра «Невод». Научатся оказывать помощь товарищу. | | |
| 22 | Бег на 1000м.- зачет Т.Б. | Построение и перестроение. Зачёт – бег на 1000м. Силовые упражнения: - подтягивание - мальчики, отжимание – девочки. Игра «Перестрелка». Уметь: оценивать уровень знаний с помощью тестового задания. | | |
| 23 | Бег на 500м - зачет. Т.Б. ОРУ Игры. | Построение и перестроения. Т.Б. ОРУ Зачёт – бег на 500м. Уметь: оценивать уровень знаний с помощью тестового задания. | | |
| 24 | Т.Б.ОРУ, тестирование прыжки через скакалку. Подвижные игры «Салки на марше». | Комплекс упражнений. Тестирование – прыжки через скакалку. Развитие ловкости, скорости, выносливости. Игра «Салки на марше», «Пустое место», «Белые медведи». Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | | |
| Раздел 2. Гимнастика (22 часа) | | | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Обучение кувырку назад – вперёд, тестирование – отжимание. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Совершенствовать строевые команды, упражнения. Обучатся кувырку назад - вперёд. Игра «Совушка», тестирование – отжимание. | | |
| 26 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатика. Кувырки вперёд, назад | Строевая подготовка. ОРУ на формирование правильной осанки. Совершенствовать кувырки вперёд, назад. Научатся стойке на лопатках перекатом назад. Игра «Гуси – гуси». | | |
| 27 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», Подведение | ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Равномерный бег 9 минут. Развитие скоростно-силовых способностей, Уметь: выполнять строевые | | |

| | итогов четверти. | команды. | | |
|----|--|--|--|--|
| 28 | Т.Б. ОРУ Строевая подготовка, техника выполнения кувырков вперёд и назад - зачет | ОРУ на формирование правильной осанки. Зачет- техника выполнения кувырков вперёд и назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Совершенствовать стойку на лопатках. Игра «Волки и овцы» | | |
| 29 | Строевая подготовка, мост с помощью, упражнение в равновесии. | Ходьба и бег с заданием. Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнения «мост», учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. | | |
| 30 | Т.Б. Формирование осанки. Строевая подготовка. Подвижные игры «белые медведи». | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. ОРУ. Развитие силовых качеств. Игры «Пустое место», «Белые медведи», уметь: оказывать помощь товарищу | | |
| 31 | Строевая подготовка, упражнение в равновесии. Зачёт на гибкость. | Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота, пульса, субъективное чувство усталости. Развитие координационных способностей. ОРУ. Совершенствовать технику упражнения «мост». Учиться упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. | | |
| 32 | Строевая подготовка, ОРУ разучивание упражнений на бревне, освоение висов. | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. ОРУ. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Уметь напрягать и расслаблять мышцы. | | |
| 33 | Игры «Пустое место», «Белые медведи». Т.Б. ОРУ. Строевые упражнения. | Проявлять качества силы, координации и выносливости, ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие - силовых способностей. Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | | |
| 34 | Строевая подготовка, ОРУ, Лазание и перелезание, висы. | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений, развитие координационных способностей. ОРУ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по канату | | |
| 35 | . Т.Б. Строевая подготовка – контроль. Разучивание акробатической комбинации. | Оценивание выполнения строевых упражнений. ОРУ. Научится осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Разучить упражнения на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне. Развитие координационных способностей. | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 36 | Построение в две шеренги. Т.Б. ОРУ, строевая подготовка. Подвижные игры «Фигуры». «Третий лишний». | ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | | |
| 37 | Строевая подготовка. ОРУ. Вис на согнутых руках. | Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. ОРУ. Проверить не оценку упражнение «мост». Разучить висы: завесам двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги, развитие силовых качеств. | | |
| 38 | Строевая подготовка. ОРУ. Висы и упоры - повторение | Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. Развитие координационных способностей. Совершенствовать висы. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и упоры. | | |
| 39 | Т.Б. Строевые упражнения, ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи». | ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: играть в подвижные игры с бегом. Игры «Пустое место», «Белые медведи». | | |
| 40 | Т.Б. Строевая подготовка, ОРУ, Вис завесом, вис на согнутых руках | ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, развитие силовых способностей. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений | | |
| 41 | Т.Б. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на равновесии - зачет | Ходьба и бег с заданием. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на бревне. Выполнять контрольные упр. на оценку. Эстафета с элементами акробатических упражнений. | | |
| 42 | Т.Б. ОРУ. Подвижные игры «Западня». « Слушай сигнал». | Формировать навыки выполнения строевых команд. ОРУ. Игры «Пустое место», «Белые медведи», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | |
| 43 | Строевая подготовка, ОРУ. Опорный прыжок - повторение | Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Совершенствовать технику опорного прыжка. Прохождение полосы из 5-ти препятствий. Игра - эстафета с гимнастической скакалкой. | | |
| 44 | Т.Б. строевая подготовка, ОРУ. Развитие силовых способностей. Лазание по канату | Ходьба и бег с заданием. ОРУ, совершенствовать технику опорного прыжка. Уметь: лазать по канату. Игра - эстафета со скакалкой. | | |
| 45 | Т.Б. Строевые упражнения, ОРУ | Строевые упражнения. ОРУ Ритмическая гимнастика. Игры – эстафеты с | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | ритмическая гимнастика, подвижные игры по выбору. | различными предметами. Развивать координацию движений. | | |
| 46 | Строевая подготовка. Развитие скоростных и силовых качеств. Тестирование – подъем туловища. | Строевые упражнения. ОРУ, Лазание по канату. Уметь выполнять висы и упоры. Проверить на оценку подъем туловища из положения лежа | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка (21 час) | | | | |
| 47 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Формировать навыки: переноску лыж, надевание и снятие лыж. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. | | |
| 48 | Скользящий шаг с палками. Т.Б. ОРУ. Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. | Строевые упражнения на лыжах. Знать технику скользящего шага. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. Эстафета. | | |
| 49 | Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Т.Б ОРУ. Подвижные игры «Передал – садись», «салки». | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Уметь: осваивать технику передвижения. Игра «Не задень!» | | |
| 50 | Торможение плугом. Т.Б Повторение попеременно – двухшажного хода. Обучение – одновременно - одношажного хода. | Строевые упражнения на лыжах. Скользящий шаг: движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течение 2-х секунд; учить касаться грудью бёдер во время спуска в низкой стойке. Учить передвижение с палками. Проверить на оценку торможение плугом. | | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Т.Б. Скольжение на дистанции 1.5 км с равномерной скоростью. | Строевые упражнения: повороты, размыкание. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов. | | |
| 52 | Т.Б. ОРУ. Подвижные игры «Два Мороза», «Снайперы», «Быстрый лыжник» | «Разминка лыжника». Совершенствовать технику: скольжения без палок; косые подъёмы и спуски со склонов; передвижение на лыжах по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник». | | |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Т.Б. совершенствование изученных | Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Работа на учебном круге: ступающий | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | ходов. Учет – попеременно – двухшажный. | и скользящий шага; попеременный двухшажный ход с палками и без. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Учить подъёму на склон «полуёлочкой». | | |
| 54 | Спуск с горы с преодолением препятствий. Т.Б. Совершенствование пройденных ходов, совершенствование техники спусков и подъемов. | Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах скользящий шага; попеременный двухшажный ход с палками и без; Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. | | |
| 55 | Т.Б. Подвижные игры. Катание с горы на ледянках, санках. Эстафеты. | Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шага; попеременный двухшажный ход с палками и без; высокая и низкая стойки; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». | | |
| 56 | Т.Б. Торможение «плугом», подъем «полуёлочкой и «лесенкой». Подъем «Елочкой» - учет. | «Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах: скользящий шага; попеременный двухшажный ход, пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. Игра «Два Мороза» | | |
| 57 | Передвижение по слабопересеченной местности 2.5 км. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | «Разминка лыжника». Ознакомить с техникой спуска и торможение «плугом». Скольжение без палок на дистанции до 2 км в медленном темпе. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой» | | |
| 58 | Т.Б. Игры и игровые упражнения на лыжах. Игра «Не задень», «Властелин горы», футбол на снегу. | Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шага; попеременный двухшажный ход с палками и без; высокая и низкая стойки; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». | | |
| 59 | Т.Б. Учет по технике одновременно – двухшажного хода, лыжная эстафета. | «Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах и выполнения подъёмов и спусков. Учет по технике одновременно – двухшажного хода. Ходьба по пересечённой местности. | | |
| 60 | Соревнования на дистанцию 1км. Т.Б. Развитие скоростных качеств. | «Разминка лыжника». Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | | |
| 61 | Т.Б. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Салки | Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шага; попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой» и | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | со снежками», «Снайперы». Игра «Кто дальше?» | «лесенкой». Уметь: выявлять и устранять ошибки. | | |
| 62 | Эстафета на лыжах. Т.Б. Развитие скоростных качеств. Повороты переступанием при спуске с горы, подъем «полуёлочкой». | Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; Осваивать технику подъёма под руководством. | | |
| 63 | Т.Б. Повороты переступанием при спуске с горы – учет. Командные эстафеты. | Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. Знать ТБ. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | | |
| 64 | Игра «По местам», Т.Б. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Футбол на снегу» | Закрепить технику передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход с палками и без; высокая и низкая стойки; подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». | | |
| 65 | Т.Б. Упражнения на лыжах. Преодоление препятствий. Спуски по неровному склону. | Закрепить технику ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; подъемы и спуски с небольших склонов. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью. Проверить на оценку повороты переступанием в движении. | | |
| 66 | Повороты переступанием. Т.Б. прохождение дистанции 1км - контрольный забег. | ОРУ «Разминка лыжника». Закрепить технику передвижения на лыжах. 1км - контрольный забег. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков. Ходьба по пересечённой местности. | | |
| 67 | Передвижение на лыжах до 2-х км. Т.Б лепка снежных фигур, эстафеты. | Учить передвижение с палками. Уметь: контролировать свои действия. | | |
| Раздел 4. Спортивные игры и подвижные игры (22 часа) | | | | |
| 68 | Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы. Владение мячом. ОРУ | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы Уметь передавать, ловить, бросать мяч. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Два Мороза» | | |
| 69 | Элементы баскетбола. Владение мячом. ОРУ. | Строевые упражнения: повороты, размыкание. ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч. Развитие координационных способностей. | | |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры | ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч, играть в мини – баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | «Попади в обруч», «Мяч соседу». | по кругу», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | | |
| 71 | Элементы баскетбола. Владение мячом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч, играть в мини – баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | | |
| 72 | ОРУ Владение мячом. Эстафета с ведением мяча. | ОРУ. Уметь передавать, ловить, бросать мяч, вести мяч с изменением направления, играть в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей, эстафета. | | |
| 73 | Зачёт броски набивного мяча из - за головы. Подвижные игры «Передал, садись», «Передача мяча в колоннах». | Зачет по броскам набивного мяча из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов, игра «Передал, садись» | | |
| 74 | Т.Б. ОРУ ведение мяча на скорость - зачет. Игра «Мяч среднему» | ОРУ. Учить броскам по кольцу сбоку, сверху из - за головы. Зачет - ведение мяча на скорость. Учить передачи мяча в движении (в парах). Элементы пионербола. Владение мячом: верхняя, нижняя подачи. Игра «Мяч среднему» | | |
| 75 | Элементы пионербола. Владение мячом. ОРУ. Подвижные игры «Четыре мяча». | ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте, два шага с мячом и передачи партнёру, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость Элементы пионербола. Владение мячом: верхняя, нижняя подачи. | | |
| 76 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. | ОРУ. Упражнения на развитие мышц ног, бег с ускорением Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Совершенствовать технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). Игра «Перестрелка». | | |
| 77 | ОРУ Владение мячом. Эстафета с ведением мяча. | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча на скорость. Ведение мяча правой и левой рукой в движении, развитие скоростных качеств. Бег с ускорением 60 метров. Прыжки в высоту. | | |
| 78 | Зачет ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Игры «Волк во рву», «Удочка». | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Зачет ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Игра в мини-баскетбол | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 79 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. | Строевые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Совершенствование способов ведения мяча. Эстафета с ведением мяча. | | |
| 80 | Подвижные игры на основе баскетбола. Прыжок в высоту. Эстафеты. | ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага и передачи партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Прыжок в высоту. Игра «Снайперы» | | |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Волк во рву», «Резиночка» | ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. Игра «Волк во рву». | | |
| 82 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом». Метание малого мяча. | ОРУ. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. Развитие скоростных и силовых способностей. Метание малого мяча. Игра « Овладей мячом» | | |
| 83 | Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Волк во рву», «Резиночка» | Ведение и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». Игра «Удочка». | | |
| 84 | Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Пустое место» | ОРУ в движении. Знать: правила игры в баскетбол. | | |
| 85 | Т.Б. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Переправа». | Бег с изменением направления, в умеренном темпе до 3мин. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Переправа». | | |
| 86 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Удочка». | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». | | |
| 87 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 88 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Запрещённое движение». | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | | |
| 89 | Подвижные игры на основе баскетбола. Элементы футбола. Владение мячом. | Комплекс ОРУ. Бег до 2км. Ведение и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Штрафной бросок в ворота с 3м. Игра «Гонка мячей по кругу». | | |
| Раздел 5. Легкая атлетика (13 часов) | | | | |
| 90 | Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча в цель. Игра «Удочка». | Формировать навыки ходьбы и бега. ОРУ Развитие скоростных и силовых способностей. Метание малого мяча с разбега в цель. Комплекс ОРУ Бег до 1км. | | |
| 91 | Бег по пересеченной местности, метание в цель. Бег и ходьба. Легкоатлетические эстафеты | Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; Игра «Удочка». Уметь: правильно распределять свои силы. | | |
| 92 | Бег 30метров - зачет. ОРУ, прыжки высоту способом «ножницы». Игра «Запрещённое движение». | Развитие выносливости. Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, прыжок через палку. Бег 30 метров – зачет. Игра «Запрещённое движение». | | |
| 93 | Бег на результат 60 м. Круговая эстафета, игра на внимание. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Рыбаки и рыбка» | Ходьба и бег – разновидность. Комплекс ОРУ на месте. Повторить высокий старт и стартовый разгон. Уметь выполнять контрольные упражнения на оценку. Прыжки через скакалку. Игра «Конники-спортсмены» . | | |
| 94 | Бег по пересеченной местности. Развитие силы рук- подтягивание. Учебная игра в пионербол. | Формировать навыки ходьбы и бега, прыжки в длину. Комплекс ОРУ на месте. Тестирование подтягивание. Уметь: оказывать помощь товарищу | | |
| 95 | Равномерный бег 7мин. Развитие силы рук - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра: «Прыжки по полосам», | Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Формировать навыки ходьбы и бега. Прыжки в длину, способом согнув ноги. ОРУ, Уметь выполнять контрольные упражнения на оценку. | | |
| 96 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» - зачет. Игра «Перестрелка». «Два мяча». | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять контрольные упражнения на оценку. | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 97 | Тестирование: приседания за 1 мин. Учебная игра в пионербол. | Уметь: правильно выполнять основные движения при прыжке. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование: приседания за 1 мин. | | |
| 98 | Прыжки через скакалку - зачет | Уметь: правильно выполнять основные движения при прыжке через скакалку. Прыжки через скакалку – зачет. Оценивать свои достижения. | | |
| 99 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | Формировать навыки ходьбы и бега, прыжки в длину способом согнув ноги - зачет. Уметь: оценивать уровень ЛГ с помощью Тестового задания. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн» | | |
| 100 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Учебная игра в футбол. Игра «Зайцы в огороде» | Уметь: правильно выполнять основные движения при метании различными способами, метать мяч в цель. Развитие силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде» | | |
| 101 | ОРУ, Т.Б. Тестирование, игра «Прыгающие воробушки» | Метание малого мяча, бег, прыжки, подтягивание, знать Т.Б. | | |
| 102 | Спортивный праздник. Итоги года. | Знать: названия и правила игр, основные теоретические знания. Спартакиада между параллелями. | | |

По программе: 102 часа

Дано фактически: