|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Поурочное планирование (раздел.темы уроков) | Количество  часов  (всего) | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню обучающихся | Вид контроля | Дата  проведения |
| 1 | Легкая атлетика. Вводный урок. Игры. | 1 | Вводный урок. | Беговая дорожка с разметками. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Знать ТБ на уроках л/а. | Текущий |  |
| 2 | Строевые упражнения. Бег. | 1 | Комбин. | Беговая дорожка с разметками. | Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении. | Текущий |  |
| 3 | Строевые упражнения. Прыжки. Висы. | 1 | Комбин. | Беговая дорожка с разметками, измерительная рулетка, стенка гимнастическая. | Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении. | Текущий |  |
| 4 | Ходьба и бег. | 1 | Комбин. | Беговая дорожка с разметками. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, бегать 500 м. | Текущий |  |
| 5 | Гимнастика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО. | 1 | Комбин. | Маты, стенка гимнастическая, перекладина. | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа, правила эстафеты. | Текущий |  |
| 6 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Норматив ГТО. | 1 | Комбин. | Маты, в/б мячи. | Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила п/и «Вышибалы». | Текущий |  |
| 7 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | 1 | Комбин. | Беговая дорожка с разметками, мячи. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, беге, знать правила игры «К своим флажкам». | Текущий |  |
| 8 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив ГТО. | 1 | Комбин. | Беговая дорожка с разметками. | Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в п/и «Чай, чай выручай». | Текущий |  |
| 9 | Бег 800 м. | 1 | Комбин. | Беговая дорожка с разметками, мячи. | Знать как распределять свои силы, чтобы пробежать 800 м. | Текущий |  |
| 10-12 | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО. | 3 | Комбин. | Беговая разметка. | Знать какими бывают беговые упражнения, как бегать 60 м., 1000 м. Как выполняется тестирование бега 60 м., 1000 м. Знать правила подвижной игры «Третий лишний». | Текущий |  |
| 13 | Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | Комбин. | Малые мячи, измерительная рулетка. | Знать технику метания малого мяча в цель, выполнять разминку с малыми мячами, понимать правилап/и «Чай, чай выручай», «Охотники и утки». | Текущий |  |
| 14 | Тестирование метания малого мяча в цель. | 1 | Комбин. | Малые и в/б мячи, измерительная рулетка. | Знать правила тестирования метания малого мяча в цель на точность , выполнять разминку с мячами, понимать правила игры «Вышибалы». | Текущий |  |
| 15 | Знания о физической культуре. Закаливание и его значение. | 1 | Комбин. | Мячи, демонстрацион-ный материал. | Знать, что такое закаливание и его значение, понимать правила эстафеты. | Текущий |  |
| 16 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | Комбин. | Демонстрацион-ный материал, измерительная рулетка. | Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминка в движении, понимать правила п/и«Третий лишний» . | Текущий |  |
| 17 | Спрыгивание и запрыгивание на предметы. | 1 | Комбин. | Измерительная рулетка, гимнастические скамейки. | Называть физические качества, разминка в движении, выполнять спрыгивание и запрыгивание на предметы , прыжки в длину с разбега. Договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры. | Текущий |  |
| 18 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | Комбин. | Измерительная рулетка. | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать технику прыжка в длину с места, понимать правила п/и «Волк во рву». | Текущий |  |
| 19 | Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО. | 1 | Комбин. | Измерительная рулетка | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила прыжка в длину с места, понимать правила п/и «Волк во рву». | Текущий |  |
| 20 | Подвижные игры. Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты. | 1 | Комбин. | Баскет. мячи. | Выполнять разминку в движении, знать технику перемещений, поворотов, остановок, играть с мячом. | Текущий |  |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в парах. | 1 | Комбин. | Малые мячи. | Выполнять разминку с малыми мячами. Знать как выполняются броски и ловля малого мяча, правила игры «Попади в обруч». | Текущий |  |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | Комбин. | Баскетбольные малые мячи. | Выполнять разминку с мячами в парах, Знать как выполняются броски и ловля мяча, правила игры «Горячая картошка». | Текущий |  |
| 23-25 | Игра в минибаскетбол. | 3 | Комбин. | Мячи. | Знать, технику минибаскетбола и его правила. | Текущий |  |
| 26 | Знания о истории физической культуры. Древнегреческие олимпийские игры. | 1 | Комбин. | Баскетбольные малые мячи. | Знать историю Древнегреческих олимпийских игр, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила п/и «Кот и мыши». | Текущий |  |
| 27 | Итоговое занятие. Подвижная игра «Осада города». | 1 | Комбин. | Мячи. | Выполнять разминку с мячами в парах, Знать как выполняются броски и ловля мяча, правила игры «Осада города». | Текущий |  |
| 1 – 3  (28-30) | Подвижные игры. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу». | 3 | Комбин. | Баскетбольные малые мячи. | Выполнять разминку с мячами в, знать технику ведения мяча на месте и в движении, упражнения с мячом, знать правила игра «Мяч соседу». | Текущий |  |
| 4 – 6  (31-33) | Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед | 3 | Комбин. | Маты. | Выполнять строевые команды, разминку на матах, знать как выполняется кувырок вперед. | Текущий |  |
| 7-12  (34-39) | Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Различные виды перелезаний. Игры. | 6 | Комбин. | Скамейки, стенка гимнастические. | Знать, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, скамейке, знать различные виды перелезаний, правила прохождения круговой тренировки, правила п/игр. | Текущий |  |
| 13-15  (40-42) | Висы. Вис на время. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост. | 3 | Комбин. | Скамейки, стенка, палки гимнастические. | Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, строевые упражнения. Знать как выполнять висы, технику выполнения стойки на лопатках и моста. | Текущий |  |
| 16-21  (43-48) | Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Круговая тренировка. Игры «Удочка», «Кто дольше?». | 6 | Комбин. | Обручи, скакалки. | Знать технику вращения и варианты вращения обруча. Знать как выполняются прыжки в скакалку на месте, в движение. Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игр «Удочка», «Кто дольше?». | Текущий |  |
| 1 (49) | Лыжный спорт. Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 | Комбин. | Лыжи. | Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.Знать как пристегивать крепления, как выполняются повороты переступанием на лыжах без палок. | Текущий |  |
| 2-6  (50-54) | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон. | 5 | Комбин. | Лыжи. | Знать как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них. Как выполняются торможение, обгон, поворот переступанием. | Текущий |  |
| 7-10  (55-58) | Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. | 4 | Комбин. | Лыжи. | Знать как выполняютсяскользящий шаг, попере-менныйдвухшажный ход, змейка, спуск в стойке устойчивости, подъем «полуелочкой», «лесенкой», поворот переступанием на месте с продвижением вперед. Знать правила игр «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. | Текущий |  |
| 11-13  (59-61) | Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. | 3 | Комбин. | Лыжи. | Знать, как выполняютсяскользящий шаг, попеременный двухшажный ход, змейка, спуск в стойке устойчивости, подъем «полуелочкой», «лесенкой», поворот переступанием на месте с продвижением вперед. Знать правила игр «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. | Текущий |  |
| 14-15  (62-63) | Прохождение дистанции 1000 и 1500 м. | 2 | Комбин. | Лыжи. | Знать технику передвижения, как проходитьдистанции 1000 и 1500 м. | Текущий |  |
| 16-21  (64-70) | Подвижные игры. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах. | 6 | Комбин. | Мячи. | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, ведение на месте правой и левой рукой, правила подвижных игр «Передача мяча в колоннах», «Горячая картошка». | Текущий |  |
| 22-27  (70-75) | Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху». Ведение мяча. | 6 | Комбин. | Мячи. | Знать, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижных игр «Мяч в корзину», «Горячая картошка». | Текущий |  |
| 28-29  (76-77) | Упражнения и подвижные игры с мячом, эстафеты с элементами баскетбола. | 3 | Комбин. | Мячи. | Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Горячая картошка». | Текущий |  |
| 30  (78) | Круговая тренировка. Итоговое занятие. | 1 | Комбин. | Мячи. | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижных игр. | Текущий |  |
| 1(79) | Подвижные игры. Броски волейбольного мяча в паре. | 1 | Комбин. | Мячи | Знать технику броска мяча в паре разными способами(одной, двумя руками, в прыжке, сидя, лежа и др.), правила игры «Попади в обруч». | Текущий |  |
| 2 – 6  (80-84) | Броски мяча через волейбольную сетку. | 5 | Комбин. | Мячи. | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку, правила п/и «Перестрелки». | Текущий |  |
| 7 – 12  (85-90) | Игра в «Пионербол». | 6 | Комбин. | Мячи. | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол». | Текущий |  |
| 13 | Гимнастика. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив ГТО. | 1 | Комбин. | Маты. | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Море волнуется раз». | Текущий |  |
| 14 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО. | 1 | Комбин. | Маты, стенка гимнастическая, перекладина. | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа, правила эстафеты. | Текущий |  |
| 15-18  (91-96) | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО. | 4 | Комбин. | Беговая разметка. | Знать какими бывают беговые упражнения, как бегать 60 м., 1000 м. Как выполняется тестирование бега 60 м., 1000 м. Знать правила подвижной игры «Третий лишний». | Текущий |  |
| 19-20  (97-98) | Тестирование виса на время. Подвижная игра «Переправа». | 2 | Комбин. | Стенка гимнастическая. | Знать, как выполнять тестирование виса на время, правилаподвижной игры «Переправа». | Текущий |  |
| 21-22  (99-100) | Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО. | 2 | Комбин. | Измерительная рулетка. | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Вышибалы». | Текущий |  |
| 23-24  (101-105) | Подвижные игры. Подведение итогов. | 2 | Комбин. | Мячи. | Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры | Текущий |  |