**Календарно-тематическое планирование.**

**4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро-**  **ка** | **Дата проведения** | | **Количе-ство**  **часов** | **Тема урока** | **Тип урока** | | | **Решаемые**  **проблемы** | | **Домашнее**  **задание** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | | **7** | | **8** |
| **I четверть (лёгкая атлетика – 27 ч.)** | | | | | | | | | | |
| **1** |  |  | **1** | Контрольное троеборье. | Комбинированный урок. | | | Краткая беседа о правилах безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на площадке. Разучивание нового комплекса УГГ. Контрольное троеборье. Повторение техники высокого старта в беге на 30 м. Провести встречную эстафету с этапом до 30 м (для развития скорости). | | Комплекс упражнений № 1 |
| **2** |  |  | **1** | Высокий старт. | Комбинированный урок. | | | Бег до 2 минут в медленном темпе. Разучивание разминки в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Подвижная игра «Перемена мест», «Круговая эстафета». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **3** |  |  | **1** | Тестирование – бег 30 метров с высокого старта. | Контрольный урок. | | | Развитие выносливости в медленном беге до 3 минут. Повторение разминки в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Подвижная игра « Мы – веселые ребята». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **4** |  |  | **1** | Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. | Изучение нового материала. | | | Развитие выносливости в медленном беге до 3 минут. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Старты из различных исходных положений до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра – «Вороны и воробьи». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **5** |  |  | **1** | Тестирование – челночный бег 3х10 метров. | Контрольный урок. | | | Развитие выносливости в медленном беге до 4 минут. ОРУ «Вызов номеров». Тестирование – челночный бег 3х10 метров. Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра: «Кто быстрее» | | Комплекс упражнений № 1 |
| **6** |  |  | **1** | Учёт – бег 60 метров с высокого старта. | Контрольный урок. | | | Развитие выносливости в медленном беге до 4 минут. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Бег до 60 метров с высокого старта – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. | | Комплекс упражнений № 1 |
| **7** |  |  | **1** | Техника прыжка в длину с места. | Изучение нового материала. | | | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **8** |  |  | **1** | Тестирование – прыжки в длину с места. | Контрольный урок. | | | Повторение строевых упражнений. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Тестирование - прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **9** |  |  | **1** | Техника прыжка в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). | Изучение нового материала. | | | Повторение строевых упражнений. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. Техника метания мяча с места, с разбега на дальность. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **10** |  |  | **1** | Тестирование - метание мяча на дальность. | Контрольный урок. | | | ОРУ для мышц плечевого пояса. Тестирование - метание мяча на дальность (на результат). Техника прыжка в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». | | Составить комплекс упражнений. |
| **11** |  |  | **1** | Учёт - прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). | Контрольный урок. | | | ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см. учёт - прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. Подвижная игра «Воробьи вороны». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **12** |  |  | **1** | Тестирование – 6 минутный бег. | Контрольный урок. | | | ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Тише мыши». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **13** |  |  | **1** | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. | Изучение нового материала. | | | Повторение разученного комплекса упражнений с мячом. Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Проведение игры «Гонка баскетбольных мячей». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **14** |  |  | **1** | Техника ведения баскетбольного мяча на месте (постановка кисти). | Комбинированный урок. | | | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног, повторение техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Техника ведения баскетбольного мяча на месте (постановка кисти). Повторение проведения игры «Гонка баскетбольных мячей». | | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. |
| **15** |  |  | **1** | Учёт техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. | Контрольный урок. | | | Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног, учёт техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди; после отскока от стены; в парах; с передвижением приставными шагами. Преодоление полосы из пяти препятствий. | | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. |
| **16** |  |  | **1** | Техника обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | Изучение нового материала. | | | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук (с малым теннисным мячом). Обучение технике обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Повторение техники преодоления полосы препятствий. | | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук (с малым теннисным мячом). |
| **17** |  |  | **1** | Тестирование – преодоление полосы из пяти препятствий. | Контрольный урок. | | | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Тестирование техники преодоления полосы из пяти препятствий. Закрепление техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | | Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. |
| **18** |  |  | **1** | Техника ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». | Изучение нового материала. | | | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалкой. Обучение технике ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Совершенствование техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | | Комплекс упражнений № 1 |
| **19** |  |  | **1** | Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Комбинированный урок. | | | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Повторение техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Совершенствование техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Проведение баскетбольной эстафеты. | | Комплекс упражнений № 1 |
| **20** |  |  | **1** | Учёт - техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | Контрольный урок. | | | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Закрепление техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Учёт техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Разучить подвижную игру «Передал – садись». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **21** |  |  | **1** | Техника броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. | Изучение нового материала. | | | Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Обучение технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Совершенствование техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Повторение подвижной игры «Передал – садись». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **22** |  |  | **1** | Учёт - техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». | Контрольный урок. | | | Разучивание комплекса упражнения в движении. Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Повторение техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Учёт техники ведения мяча в беге по прямой, дугой и «змейкой». Разучить подвижную игру «Попади в кольцо». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **23** |  |  | **1** | Тестирование - подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | Контрольный урок. | | | Повторение комплекса упражнения в движении. Учёт техники подтягивания на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Повторение подвижной игры «Попади в кольцо». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **24** |  |  | **1** | Учёт - техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. | Контрольный урок. | | | Повторение комплекса упражнения в движении. Учёт техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди с места в баскетбольное кольцо. Прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз). Повторение подвижной игры «Попади в кольцо». | | Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. |
| **25** |  |  | **1** | Упражнения направленные на развитие координации движения. | Комбинированный урок. | | | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движения. Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. Проведение тренировки по подъему туловища из положения лежа за 30 секунд. Проведение подвижной игры «Перестрелка». | | Повторение подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. |
| **26** |  |  | **1** | Тестирование – подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. | Контрольный урок. | | | Повторение разминки, направленной на развитие координации движения. Повторение прыжков через гимнастическую скакалку. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Проведение подвижной игры «Перестрелка». | | Повторение подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. |
| **27** |  |  | **1** | Тестирование – прыжки через гимнастическую скакалку. | Контрольный урок. | | | Повторение разминки, направленной на развитие координации движения. Тестирование – прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз). Проведение подвижной игры «Перестрелка». | | Комплекс упражнений № 1 |
| **II четверть (гимнастика с основами акробатики – 21 ч.)** | | | | | | | | | | |
| **1**  **(28)** |  |  | **1** | Игра «Перестрелка». | | Комбинированный урок. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.. Обучение фигурной маршировке: противоходом и змейкой. Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики (8 упражнений). Повторить технику выполнения акробатических упражнений : кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты в группировке вперед и назад. Игра «Перестрелка». | | | Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики (8 упражнений). |
| **2**  **(29)** |  |  | **1** | КУ – подъём туловища за 30 с. | | Контрольный урок. | Повторение строевых упражнений предыдущего урока. З КУ – подъём туловища за 30 с. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения комплекса УГГ. Повторение техники акробатических упражнений. Повести игру с использование гимнастических обручей. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **3**  **(30)** |  |  | **1** | Совершенствование техники упражнений акробатики. | | Комбинированный урок. | Повторение строевых упражнений. Повторить умения по порядку выполнения комплекса УГГ. Совершенствование техники упражнений акробатики. Повторить упражнения предыдущего урока. Повторение игры с гимнастическими обручами. | | | Повторение комплекса УГГ. |
| **4**  **(31)** |  |  | **1** | Совершенствование упражнений: «стойка на лопатках»; «мост»; кувырки. | | Изучение нового материала. | Повторение строевых упражнений. Повторение комплекса УГГ с целью совершенствования техники выполнения и закрепления двигательного навыка. Повторение упражнения «стойка на лопатках прогнувшись». Закрепление техники выполнения двух-трёх кувырков слитно. Повторение упражнения «мост». Совершенствование двигательных умений в игре с использованием гимнастических обручей. | | | Повторение комплекса УГГ. |
| **5**  **(32)** |  |  | **1** | Упражнения в равновесии и упорах на гимнастическом бревне. | | Изучение нового материала. | Обучение построению в две шеренги. Проверить (выборочно) на оценку выполнение комплекса УГГ. Обучение технике пражнений в равновесии и упорах на гимнастическом бревне. Совершенствование техники кувырка вперед. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Провести игру-эстафету с использованием гимнастических обручей. | | | Повторение акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. |
| **6**  **(33)** |  |  | **1** | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. | | Изучение нового материала. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (7-8 упр). Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Провести игру-эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см. | | | Повторение акробатического упражнения – мост из положения лежа на спине. |
| **7**  **(34)** |  |  | **1** | Совершенствование техники прыжков через гимнастического козла. | | Комбинированный урок. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой (7-8 упр). Совершенствование техники прыжков через гимнастического козла. Закрепление умений в выполнении упражнения «мост». Провести игру-эстафету с преодолением вертикального препятствия высотой до 50 см. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **8**  **(35)** |  |  | **1** | КУ – наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | | Контрольный урок. | Повторить строевое упражнение – построение в две шеренги. Закрепить комплекс УГГ с гимнастической палкой. КУ – наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Совершенствовать игру-эстафету с преодолением препятствий. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **9**  **(36)** |  |  | **1** | Обучение технике лазания по канату в три приёма. | | Изучение нового материала. | Учить расчету на первый-второй. Совершенствовать комплекс УГГ с гимнастической палкой. Повторить акробатические. Проверить на оценку упражнение – мост. Обучение технике лазания по канату в три приёма. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий: перелезанию, подлезанием, преодоление прыжком. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **10**  **(37)** |  |  | **1** | Обучение стойке на лопатках перекатом назад. | | Изучение нового материала. | Учить расчету на первый-второй. Совершенствовать комплекс УГГ с гимнастической палкой. Обучение стойке на лопатках перекатом назад. Повторить акробатические упражнения. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий: перелезанию, подлезанием, преодоление прыжком. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **11**  **(38)** |  |  | **1** | Совершенствование техники лазания по канату. | | Комбинированный урок. | Повторить расчет на первый-второй (четкий поворот головы). Проверить (выборочно) на оценку выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Повторить упражнение в лазании и перелазании по наклонной скамейке, по гимнастической стенке. Совершенствовать двигательные умения и качества в игре урока 9. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **12**  **(39)** |  |  | **1** | На оценку техника выполнения кувырка назад. | | Контрольный урок. | Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами. На оценку техника выполнения кувырка назад. Повторение техники преодолению препятствий. Обучение простейшему соединению акробатических упражнений из пройденных элементов. Провести игру-эстафету (сидя на скамейках) с набивными мячами. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **13**  **(40)** |  |  | **1** | На оценку стойка на лопатках перекатом назад. | | Контрольный урок. | Совершенствовать строевые упражнения, пройденные на предыдущих уроках. На оценку упражнение «стойка на лопатках перекатом назад». Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами. Закрепить простейшие соединения акробатических элементов. Повторить игру-эстафету (сидя на скамейках) с набивными мячами. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **14**  **(41)** |  |  | **1** | Совершенствование техники выполнения упражнения «мост». | | Комбинированный урок. | Повторить комплекс упражнений с набивными мячами. Учет по шестиминутному бегу. Совершенствование техники выполнения упражнения «мост». Провести упражнения в равновесии в виде полосы препятствий. Провести игру-эстафету. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **15**  **(42)** |  |  | **1** | На оценку техника лазания по канату в три приёма. | | Контрольный урок. | Обучение перестроению из одной шеренги в две. ОРУ. На оценку техника лазания по канату в три приёма. Повторить акробатическое соединение. Провести игру с набивными мячами бегом. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **16**  **(43)** |  |  | **1** | Обучение опорному прыжку на стопку матов и гимнастического коня. | | Изучение нового материала. | Закрепление техники перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. ОРУ. Обучение опорному прыжку на стопку матов и гимнастического коня. Игра с набивными мячами. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **17**  **(44)** |  |  | **1** | Тестирование – подтягивание. | | Контрольный урок. | Повторить перестроение из одной шеренги в две. ОРУ. Тестирование – подтягивание. Обучение технике преодоления гимнастической полосы препятствий с включением следующих элементов: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, подлезанием под препятствие, кувырки. | | | Повторение комплекса ОРУ. |
| **18**  **(45)** |  |  | **1** | Учет - прыжки в длину с места. | | Контрольный урок. | Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Учет по прыжкам в длину с места. Совершенствование акробатическое соединение. Провести игру с включением упражнений по акробатике. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **19**  **(46)** |  |  | **1** | Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения. | | Контрольный урок. | Вместо комплекса ОРУ провести преодоление гимнастической полосы препятствий. Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения. Провести учет по лазанию по канату. Совершенствовать выполнение акробатических упражнений. | | | Комплекс упражнений № 2 |
| **20**  **(47)** |  |  | **1** | Учет - челночный бег 3х10 м. | | Контрольный урок. | ОРУ. Провести учет по челночному бегу 3х10 м. Провести игры с различными предметами. | | | Повторить наклоны вперёд сидя на полу. |
| **21**  **(48)** |  |  |  | Тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. | | Контрольный урок. | ОРУ. Провести тест на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Провести игры с различными предметами. Напомнить учащимся о порядке проведения уроков по лыжной подготовке, дать задание на каникулы. | | | Подготовить лыжный инвентарь. |
| **III четверть (лыжная подготовка – 20 ч.)** | | | | | | | | | | |
| **1-2**  **(49-50)** |  |  | **1** | Обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. | | Изучение нового материала. | Инструктаж по технике безопасности. Продолжить обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомить со спуском в низкой стойке и подъемом «полуелочкой». Обучение движению толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течение двух секунд. Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 500 м. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **1** | Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 500 м. | | Комбинированный урок. |
| **3-4**  **(51-52)** |  |  | **1** | Обучение согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». | | Изучение нового материала. | Обучение согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Ознакомить с отталкиванием ногой в повороте переступанием в движении. Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 1 км. | | Повторять технику подъёма «полуёлочкой». | |
| **1** | Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 1 км. | | Комбинированный урок. |
| **5-6**  **(53-54)** |  |  | **1** | Проверить уровень навыков скользящего шага и поворота переступанием. | | Контрольный урок. | Продолжать обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Обучение сгибанию и разгибанию ног (пружинистым покачиваниям) в низкой стойке. Непрерывное передвижение по учебному кругу в течение 10-12 мин. | | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. | |
| **1** | Непрерывное передвижение по учебному кругу в течение 10-12 мин. | | Комбинированный урок. |
| **7-8**  **(55-56)** |  |  | **1** | Обучение окончанию отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. | | Контрольный урок. | Ознакомить с отталкиванием руками в одновременном бесшажном ходе. Обучение окончанию отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Обучение переходу в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке. Провести игру «Эстафета по кругу». | | Отрабатывать переход в поворот переступанием в движении. | |
| **1** | Обучение переходу в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке. | | Изучение нового материала. |
| **9-10**  **(57-58)** |  |  | **1** | Обучение окончанию отталкивания рукой в попеременном двухшажном ходе. | | Изучение нового материала. | Ознакомить с отталкиванием руками во время поворота переступанием в движении. Обучение разгибанию рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Обучение окончанию отталкивания рукой в попеременном двухшажном ходе. Пройти большой замкнутый круг в непрерывном передвижении в течение 10 мин. | | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. | |
| **1** | Пройти большой замкнутый круг в непрерывном передвижении в течение 10 мин. | | Комбинированный урок. |
| **11-12**  **(59-60)** |  |  | **1** | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | | Контрольный урок. | Обучение принимать низкую стойку после разбега. Обучение отталкиванию ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне по уклон 3-5 градусов. Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Пройти километровый учебно-тренировочный круг. | | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. | |
| **1** | Пройти километровый учебно-тренировочный круг. | | Комбинированный урок. |
| **13-14**  **(61-62)** |  |  | **1** | Оценить технику выполнения подъема «полуелочкой». | | Контрольный урок. | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Оценить технику выполнения подъема «полуелочкой». Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке. Обучение постановке палок на снег в попеременном двухшажном ходе. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **1** | Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке. | | Контрольный урок. |
| **15- 16**  **(63-64)** |  |  | **1** | Обучение повороту переступанием в движении. | | Изучение нового материала. | Продолжить обучение повороту переступанием в движении с отталкиванием руками. Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км. | | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. | |
| **1** | Контрольные нормативы на дистанции 1 км. | | Контрольный урок. |
| **17-18**  **(65-66)** |  |  | **1** | Оценить технику выполнения скользящего шага. | | Контрольный урок. | Обучение согласованности движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Оценить технику выполнения скользящего шага. Пройти дистанцию 1 км. | | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. | |
| **1** | Пройти дистанцию 1 км. | | Комбинированный урок. |
| **19-20**  **(67-68)** |  |  | **1** | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. | | Изучение нового материала. | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. Оценить технику выполнения поворота переступанием в движении. Пройти без учета времени по учебно-тренировочной лыжне 2 км. | | Повторять технику передвижений на лыжах изученными способами. | |
| **1** | Оценить технику выполнения поворота переступанием в движении. | | Контрольный урок. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр – 10 ч.** | | | | | | | | | | |
| **21**  **(69)** |  |  | **1** | Обучение технике ведения баскетбольного мяча в движении бегом. | | Изучение нового материала. | ОРУ. Повторить (с целью совершенствования двигательного умения) ведения мяча на месте, в движении шагом, передачи мяча в парах. Обучение технике ведения баскетбольного мяча в движении бегом (сначала в среднем темпе). Провести игру-эстафету между двумя командами с ведением баскетбольного мяча. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **22**  **(70)** |  |  | **1** | Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении бегом. | | Комбинированный урок. | ОРУ. Разучить (в парах) передачу мяча от груди на месте и после ведения в движении шагом. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении бегом. Провести командную игру-эстафету с эстафетной палочкой с об беганием стоек на расстоянии 10 м. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **23**  **(71)** |  |  | **1** | Техника передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. | | Комбинированный урок. | ОРУ. Совершенствовать технику ведения мяча в движении. Закрепить технику передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Разучить игру «Мяч ловцу». | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **24**  **(72)** |  |  | **1** | На оценку техника ведения мяча в движении бегом. | | Контрольный урок. | ОРУ. Проверить на оценку технику ведения мяча в движении бегом. Совершенствовать технику передачи баскетбольного мяча от груди. Обучение броску в баскетбольное кольцо снизу. Закрепить правила игры «Мяча ловцу». | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **25**  **(73)** |  |  | **1** | На оценку техника передачи мяча от груди. | | Контрольный урок. | ОРУ. Проверить на оценку технику передачи мяча от груди. Закрепить технику броска баскетбольного мяча в кольцо снизу (с расстояния 3 м). Совершенствовать игру «Мяч ловцу». | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **26**  **(74)** |  |  | **1** | Эстафета баскетболиста. | | Комбинированный урок. | ОРУ. Проверить на оценку (выборочно) умение нескольких игроков. Совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в кольцо снизу. Провести эстафету баскетболистов. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **27**  **(75)** |  |  | **1** | Эстафеты с баскетбольными мячами. | | Комбинированный урок. | ОРУ. Проверить на оценку (выборочно) умение нескольких игроков. Совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в кольцо снизу. Провести эстафету баскетболистов. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **28**  **(76)** |  |  | **1** | На оценку (выборочно) техника выполнения броска баскетбольного мяча в кольцо снизу (с 3 м). | | Изучение нового материала. | ОРУ. Провести разминку – игру «Мяч ловцу». Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения броска баскетбольного мяча в кольцо снизу (с 3 м). Совершенствовать в игре-эстафете технику ведения баскетбольного мяча в движении бегом и передаче от груди после ведения. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **29**  **(77)** |  |  | **1** | Тестирование – подтягивание. | | Контрольный урок. | ОРУ. Провести беседу: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Тестирование – подтягивание. Игра-эстафета с элементами баскетбола. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **30**  **(78)** |  |  | **1** | Тестирование - прыжки в длину с места. | | Контрольный урок. | Провести урок игр-эстафет (по выбору учащихся). Провести тестирование - прыжки в длину с места. Дать домашнее задание на весенние каникулы. | | Комплекс упражнений № 3 | |
| **IV четверть (лёгкая атлетика – 24 ч.)** | | | | | | | | | | |
| **1**  **(79)** |  |  | **1** | Закаливающие процедуры – обливание, душ. | | Изучение нового материала. | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Рассказать о закаливающих процедурах – обливание, душ.. Совершенствовать строевые упражнения, пройденные в первом полугодии, провести различные построения на время. Разучить новый комплекс утренней гимнастики. Провести игру-эстафету с переноской предмета (любого). | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **2**  **(80)** |  |  | **1** | Обучение прыжку в высоту, согнув ноги через резинку с разбега под углом к ней (ученикам выяснить толчковую ногу). | | Изучение нового материала. | Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Повторить с целью закрепления комплекс УГГ. Обучение прыжку в высоту, согнув ноги через резинку с разбега под углом к ней (ученикам выяснить толчковую ногу). Провести игру «Охотники и утки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **3**  **(81)** |  |  | **1** | Обучение технике замаха из-за спины через плечо при метании в цель. | | Изучение нового материала. | ОРУ. Закрепление техники разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. Обучение технике замаха из-за спины через плечо при метании в цель. Провести игру-эстафету с обручами между двумя командами. | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **4**  **(82)** |  |  | **1** | Совершенствовать технику разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. | | Комбинированный урок. | ОРУ. Совершенствовать технику разбега в 3-5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40. Повторение техники замаха из-за спины через плечо при метании в цель. Провести игру-эстафету с обручами между двумя командами. | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **5**  **(83)** |  |  | **1** | Техника метания малого мяча с места (замах руки). | | Комбинированный урок. | ОРУ с набивными мячами в парах. Продолжить обучение прыжку в высоту. Определить толчковую ногу, распределить учеников на места разбега (справа и слева от резинки). Продолжить обучение метанию в цель (замах руки) с места. Игра «День и ночь». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **6**  **(84)** |  |  | **1** | Учёт - прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов. | | Контрольный урок. | Повторить комплекс упражнений с набивными мячами в парах. Обучение положениям тела при высоком старте. Оценить технику выполнения прыжков в высоту с разбега с 3-5 шагов. Провести игру «Воробьи-вороны». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **7**  **(85)** |  |  | **1** | Учёт - техника метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий)с расстояния 5-6 м (мальчики). | | Контрольный урок. | Выполнить упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Обучение медленному бегу до 3 мин. Повторить технику высокого старта с пробежками до 10 м. Проверить на оценку технику метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий)с расстояния 5-6 м (мальчики). Провести игру «Денни и ночь» и «Воробьи-вороны». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **8**  **(86)** |  |  | **1** | Учёт - техника метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий) у девочек с расстояния 3-4 м от цели. | | Контрольный урок. | Выполнить упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Обучение медленному бегу до 3 мин. Повторить технику высокого старта с пробежками до 10 м. Проверить на оценку технику метания малого мяча в цель с места (на количество попаданий) у девочек с расстояния 3-4 м от цели. Провести игру «Денни и ночь» и «Воробьи-вороны». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **9**  **(87)** |  |  | **1** | Учет - преодоление полосы препятствий. | | Контрольный урок. | Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование стартового разбега (с высокого старта). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге. Провести учет по преодолению препятствий. 6. Провести игру «Охотники и утки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **10**  **(88)** |  |  | **1** | Совершенствование стартового разбега (с высокого старта). | | Комбинированный урок. | Закрепить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Совершенствование стартового разбега (с высокого старта). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге. Провести игру «Охотники и утки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **11**  **(89)** |  |  | **1** | Учет – подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). | | Контрольный урок. | Развивать общую выносливость - медленный бег до 3 мин. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Принять на оценку технику (положения) высокого старта. Провести учет по подтягиванию на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки). Провести игру «Охотники и утки» с двумя мячами. | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **12**  **(90)** |  |  | **1** | Проверить умения в ведении баскетбольного мяча в шаге. | | Контрольный урок. | Совершенствовать упражнения со скакалкой – прыжки с вращением вперед до 30 прыжков без остановки и ошибок. . Провести тест на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Проверить умения в ведении баскетбольного мяча в шаге. Познакомить детей с правилами игры «Перестрелка». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **13**  **(91)** |  |  | **1** | Учёт – челночный бег 3х10 м. | | Контрольный урок. | Напомнить о правилах поведения на площадке во время бега, прыжков и метания. На площадке провести медленный бег до 3 мин, ходьба, отдых. Выполнить упражнения в парах на сопротивление (3-4 упр). Учет по челночному бегу 3х10 м. Обучение метанию (в парах) мяча с места на дальность. Провести игру «Перестрелка» - закрепление правил. | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **14**  **(92)** |  |  | **1** | Закрепление техники метания (в парах) мяча с места на дальность. | | Комбинированный урок. | ОРУ в парах на сопротивление. Закрепление техники метания (в парах) мяча с места на дальность. Провести игру «Перестрелка». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **15**  **(93)** |  |  | **1** | Развитие выносливости, провести бег до 6 мин. | | Комбинированный урок. | Продолжить развитие выносливости, провести бег до 6 мин. Продолжить обучение метанию мяча с места на дальность. Совершенствовать умение в игре «Перестрелка». Тестирование по прыжкам в длину с места. | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **16**  **(94)** |  |  | **1** | Учет - бег 30 м (мальчики). | | Контрольный урок. | Обучение медленному бегу с переменной скоростью (до 50 м). ОРУ. Учет по бегу на 30 м (мальчики).Обучение прыжкам в длину с укороченного разбега (5-7 шагов) в прыжковую яму. Продолжить обучение метанию с места на дальность. Провести игру «Салки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **17**  **(95)** |  |  | **1** | Учет - бег 30 м (девочки). | | Контрольный урок. | Провести бег в чередовании с ходьбой до 3-4 мин, отдых 1-1,5 ми. ОРУ. Повторить метание на дальность. Учет - бег 30 м (девочки). 5. Провести игру «Салки», | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **18**  **(96)** |  |  | **1** | Учет на результат в метании малого мяча на дальность. | | Контрольный урок. | ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 3-4 мин. Учет на результат в метании малого мяча на дальность. Провести игры : «Перестрелка», «Салки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **19**  **(97)** |  |  | **1** | Тестирование – 6 минутный бег (девочки). | | Контрольный урок. | Провести разминку в виде встречной эстафеты с этапом до 20 м. ОРУ. Принять тест по шестиминутному бегу (девочки). Повторить игры: «Перестрелка», «Салки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **20**  **(98)** |  |  | **1** | Тестирование – 6 минутный бег (мальчики). | | Контрольный урок. | Провести разминку в виде встречной эстафеты с этапом до 20 м. ОРУ. Принять тест по шестиминутному бегу (мальчики). 4. Повторить игры: «Перестрелка», «Салки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **21**  **(99)** |  |  | **1** | Тестирование – прыжки в длину с места. | | Контрольный урок. | Провести разминку в виде игры «Перестрелка». ОРУ. Принять тест по прыжкам в длину с места. Провести эстафеты с эстафетной палочкой. | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **22**  **(100)** |  |  | **1** | Повторение изученных строевых приёмов. | | Комбинированный урок. | ОРУ. Бег 4 мин. Повторить изученные строевые упражнения. Эстафеты с предметами. | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **23**  **(101)** |  |  | **1** | Тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. | | Контрольный урок. | ОРУ. Провести тестирование на гибкость – наклоны вперед сидя на полу. Провести игры: «Перестрелка» и «Салки». | | Комплекс упражнений № 4 | |
| **24**  **(102)** |  |  | **1** | Правила безопасности при принятии солнечных и воздушных ванн. | | Изучение нового материала. | ОРУ. Бег 4 мин. Строевые упражнения. Рассказать о правилах безопасности при принятии солнечных и воздушных ванн. Правила поведения на воде. Провести игры по желанию детей. | | Комплекс упражнений № 4 | |