Тематическое планирование.

4 – класс первая четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика-18 ч; Пионербол-9 ч | | | | | | | |
| Ходьба и бег 5часов | Урок №1  Вводный. | Инструктаж №1. ТБ. Способы ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов .Бег на скорость. Изучение положения низкого старта. Игра «Кто быстрее». Теория: понятие – эстафета; темп, ритм, старт – финиш. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого старта. Бегать короткие дистанции. | Текущий. | Отработать положение низкого старта; обратить внимание на упор толчковой ноги. |  |  |
| Урок №2  Комплексный. | Отработка низкого старта. Бег с заданным темпом и ритмом. Бег на скорость 30-40м. Развитие скоростных способностей. Игра «Воробьи вороны». Тестирование- бег 30м на время. | Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30-60 метров. | Текущий. | Отработать положение низкого старта. |  |  |
| Урок №3  Комплексный. | Отработка низкого старта. Бег на скорость 30-60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей, физических качеств. Игра «Кто быстрее». | Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий. | Отработать положение низкого старта и работу толчковой ноги. |  |  |
| Урок№4  Комплексный. |  |  |
| Урок№5  Учетный. | Бег на результат 30-60 м. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Салки». | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Зачет.  30м  м: 5,0-5,5-6,0с  д: 5,2-5,7-6,0с  60м  м: 10.0с  д: 10.5с | Прыжки на скакалке 20-30 раз. |  |  |
| Длительный бег 4 часа | Урок№6  Обучающий. | Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 500-800м. Игра «Охотники и утки». | Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать до 10 мин). | Текущий. | Прыжки на скакалке 30-40 раз. |  |  |
| Урок№7  Комплексный. | Равномерный бег от6-10 мин. Бег по пересеченной местности 500-1000м. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу и бег. Правильно финишировать. | Текущий. | Прыжки на скакалке 40-50 раз. |  |  |
| Урок№8  Комплексный. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок№9  Учетный. | Общеразвивающие упражнения. Пробегание отрезков. Бег 1000м по пересечённой местности. | Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат. | Зачёт.  М-5.45, 5.05, 4.50.  Д-5.52, 5.15, 5.00. | Прыжки на скакалке 40-50 раз. |  |  |
| Прыжки 8 часов | Урок №10  Обучающий. | Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра « Кочки и пенёчки. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий. | Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. Подбор разбега. |  |  |
| Урок №11  Комплексный. | Прыжки с места.  Прыжки в длину с 2-4 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попрыгунчики». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу. | Текущий. | Отработка движений маховой и толчковой ноги. Попадание на планку. |  |  |
| . Урок №12.  Комплексный. |  |  |
| Урок №13  Учётный. | Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину. Развитие скоростно - силовых способностей.  Тестирование: Челночный бег 3/10м. | Уметь: правильно выполнять прыжок на результат. | Зачёт. | Многоскоки на одной и двух ногах 10-18 прыжков. |  |  |
| Урок №14  Обучающий. | Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 40см до 100см. | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться. | Текущий. | Многоскоки на двух ногах 10-20раз. Прыжки на скакалке 50-70 раз. |  |  |
| Урок №15  Комплексный. | Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Игра «Кочки и пенёчки». | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения. Переходить через планку и приземляться. | Текущий. | Прыжки на скакалке 70-89 раз. |  |  |
| Урок №16  Комплексный. | Многоскоки. Прыжок с различной длины. Планка под углом и на различной высоте. Обучение метанию мяча. Положение натянутого лука. Подбор разбега. Выполнение броска. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Выполнять положение натянутого лука. Подбирать разбег. | Текущий. | Прыжки на скакалке 80-90 раз. |  |  |
| Урок №17  Учётный. | Прыжковые упражнения. Прыжок с чередованием длины разбега. Выполнение броска малого мяса в цель и на дальность. | Уметь: правильно выходить к планке. Осуществлять переход через планку.  Выполнять положение натянутого лука. | Зачёт.  М-80-90-100см.  Д-60-75-80см. | Отработать положение натянутого лука. |  |  |
|  | Урок №18  Комплексный. | Ощеразвивающие упражнения. Выполнение замаха. Метание мяча из различных положений. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель и на дальность. | Текущий. | Прыжки на препятствие высота – 40см до 10 раз. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метания 3 часа | Урок №19  Учётный. | Общеразвивающие упражнения. Выбор разбега. Выполнение замаха и положение натянутого лука. Бросок в цель и на дальность.  Тестирование : Сгибание рук в упоре. | Уметь: правильно выполнять разбег, принимать положение натянутого лука, выбрасывать мяч под углом 45\*. Попадать в цель. | Зачёт.  М-20-25-28м.  Д-12-15-18м.  М-14-16-19р.  Д-4-6-8р. | Прыжки на скакалке 80-90 раз. |  |  |
| Пионербол 9 часов | Урок №20  Обучающий. | Общеразвивающие упражнения в движении. Ловля и передача мяча. Постановка рук, выход к мячу. Правила перехода по площадке. Игра по упрощённым правилам.  Теория: Правила личной гигиены одежды и обуви. | Уметь: ловить и передавать мяч, выполнять подачу. Соблюдать правила игры « Пионербол». | Текущий. | Ловить мяч после отскока от стены. Приседания на одной и двух ногах 6-10 раз. |  |  |
| Урок №21.  Комплексный. | ОРУ. Ловля и передача мяча, постановка рук и выход к мячу. Точная передача партнёру.  Обучение подаче мяча. | Уметь: ловить и передавать мяч партнёру. Выполнять подачу мяча. Бросать мяч в свободную зону соперника. | Текущий. | Правильно ставить кисти рук во время приёма мяча. |  |  |
| Урок №22  Комплексный. | ОРУ. Ловля и передача мяча. Выход к мячу. Передача мяча партнёру на различное расстояние. Разновидности подачи мяча сверху и снизу. Броски мяча в зоны. | Уметь: ловить и передавать мяч на точность и скорость. Подавать мяч заданные зоны. Видеть расположение противника на площадке. | Текущий. | Подбрасывание мяча над собой вверх от10 до 30 раз. Прыжки на носках 10-15 раз. |  |  |
| Урок №23  Комплексный. |  |  |
| Урок №24  Комплексный. | ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, треугольниках, колоннах. Верхняя, прямая подача. Нападающий бросок через сетку с места и в прыжке. | Уметь: ловить и передавать мяч партнёру. Выполнять подачу мяча. Выполнять нападающий бросок. В свободную зону противника. | Текущий. | Прыжки на скакалке 80-90 раз.  Ловля отскочившего мяча. |  |  |
| Урок №25  Комплексный. |  |  |
| Урок №26.  Комплексный. | ОРУ. Различные сочетания ловли и передачи мяча, в парах, треугольниках, квадратах, восьмёрках. Верхняя и нижняя подача мяча в заданные зоны. Нападающий бросок с трёх шагов разбега. Тестирование: | Уметь: ловить и передавать мяч, выполнять правильный бросок на сторону соперника. Осуществлять подачу мяча. Своевременно выходить на мяч. | Зачёт.  Подтягивания на перекладине.  М высокая.  Д низкая.  М-1-3-5  Д-4-7-15раз. | Приседания на двух 10-20 раз. |  |  |
| Урок №27.  Комплексный. |  |  |

2- четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика – 22 часа. | | | | | | | | |
| Акробатика 6 часов | Урок №28  Комплексный. | | Инструктаж №2 Т.Б.  ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперёд, назад, Перекаты на спине, мостик. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; удерживать равновесие на бревне. Правильно выполнять разминку. | Текущий. | Приседания на одной с опорой 6-10 раз .Сгибание рук в упоре от скамейки 5-8 раз. |  |  |
| Урок №29  Комплексный. | | ОРУ. Выполнение команд «Становись1». «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырки вперёд и назад, перекат и стойка на лопатках, подскок на месте. Ходьба по бревну на, носках с пробежкой. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, не бояться высоты. | Текущий. | Приседания на одной с опорой 6-10 раз.  Выполнять перекаты на спине в группировке. |  |  |
| Урок №30  Комплексный. | |  |  |
| Урок №31  Комплексный. | | ОРУ. Выполнение строевых команд. Ходьба по бревну на носках, с хлопком под ногой. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост с помощью. Развитие координационных способностей. | Уметь: Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий. | Приседания на двух 10-20 раз., перекаты в группировке. |  |  |
| Урок №32  Комплексный. | |  |  |
| Урок № 33  Учётный. | | ОРУ. Выполнение строевых команд. Кувырок вперёд, разворот. Кувырок назад, перекат стойка на лопатках; мост, встать прыжок вверх. Ходьба по бревну на носках. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы и комбинации. | Зачет.  Выполнить комбинацию из изученных элементов. | Сгибание рук в упоре от скамейки 7-10 раз. |  |  |
| Висы и упоры – 6 часов | Урок №34  Комплексный | | ОРУ с гимнастическим обручем. Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Ходьба в упоре на руках на брусьях. Сгибание рук в упоре. Подъём с переворотом с помощью. | Уметь: выполнять висы и упоры на перекладине и брусьях. | Текущий. | Сгибание рук в упоре от скамейки 8-11 раз. |  |  |
| Урок №35  Комплексный. | |  |  |
| Урок №36  Комплексный. | | ОРУ с гимнастической палкой. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Ходьба в упоре на руках на брусьях, сгибание рук в упоре на брусьях .Развитие силовых способностей. Восстановительные мероприятия. | Уметь: выполнять висы и упоры на перекладине и брусьях. | Текущий. | Сгибание рук в упоре от скамейки 8-12 раз. |  |  |
| Урок №37  Комплексный. | |  |  |
|  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок №38  Комплексный. | ОРУ с медицинболами. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе; подъём с переворотом с помощью. Подтягивания в висе. Ходьба в упоре на руках на брусьях, сгибание рук в упоре на руках. Вскок в упор. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять силовые элементы на гимнастических снарядах. | Текущий. | Сгибание рук в упоре от скамейки 8-15 раз. |  |  |
| Урок №39  Учётный. | ОРУ со скакалкой. Вис согнувшись, прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе; подтягивание в висе. Прохождение в упоре на руках брусья. Развитие силовых качеств. | Уметь; выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. | Зачёт.  Подтягивания в висе. М-высокая – 1-3-5раз.  Д- низкая – 4-10-14 раз. | Сгибание рук в упоре от скамейки 8-15 раз. |  |  |
| Прыжки 6 часов | Урок №40  Комплексный. | ОРУ в движении .Подбор разбега, перелезание через препятствие . разбег 6-8 шагов. Вскок на снаряд, на коленки и упор присев, выпрямиться; соскок прогнувшись. Страховка. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. | Текущий. | Приседания с выпрыгиванием вверх 10 раз. |  |  |
| Урок №41  Комплексный. |  |  |
| Урок №42  Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения на месте. Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись со взмахом рук. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Верёвочка под ногой». | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. | Текущий. | Приседания с выпрыгиванием вверх 15 раз. |  |  |
| Урок №43  Комплексный. |  |  |
| Урок №44  Комплексный. | ОРУ в движении. Отработка опорного прыжка. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Кто выше». | Уметь: Выполнять опорный прыжок с 6-8 шагов разбега. | Текущий.  Зачёт.  Опорный прыжок на оценку. | Прыжки на одной вверх 10-15 раз. |  |  |
| Урок№45.  Учётный. |  |  |
| Лазание по канату, упражнения на кольцах – 4 часа. | Урок №46  Комплексный | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.  Упражнения на кольцах; выкрут в висе, раскачивания в висе. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Перетягивание верёвки». | Уметь: захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности.  Выполнять махи и выкруты на кольцах. | Текущий. | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 10-5 раз. |  |  |
| Урок №47 Комплексный. |  |  |
| Урок №48  Учётный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Прыгуны». | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Текущий. | Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12-18 раз. |  |  |
| Урок №49  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут, назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Прыгуны». | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Зачёт.  Лазание по канату в три приёма высота 3 метра. | Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12-20 раз. |  |  |

3 – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры – 30 часов. | | | | | | | |
| Баскетбол – 22 часа. | Урок №50  Обучающий. | Инструктаж №3 Т.Б.  ОРУ в движении. Обучение стойкам игрока; защитника и нападающего; передвижения в стойке.  Теория: измерения роста, веса, Окружности груди, динамометрия. Игра «Попади в цель». | Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности. | Текущий. | Прыжок на препятствие и вниз высота 40см 15-20 раз. |  |  |
| Урок № 51  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 5-10 раз. |  |  |
| Урок № 52  Комплексный. |  |  |
| Урок№53  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Стойки игрока защитника и нападающего. | Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 10-15 раз. |  |  |
| Урок №54  Комплексный. |  |  |
| Урок №55  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам | Текущий. | Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 15-20 раз. |  |  |
| Урок №56  Комплексный. |  |  |
| Урок №57  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте в движении с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 10-15 раз. |  |  |
| Урок №58  Комплексный. |  |  |
| Урок№59  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Ловля и передача мяча в парах. | Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 15-20 раз. |  |  |
| Урок №60  Учетный. |  |  |
| Урок№61  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом . Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 10-15 раз. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол - 22 часа. | Урок№62  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 15-20 раз. |  |  |
| Урок№63  Комплексный. |  |  |
| Урок № 64  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. (вперед спиной)  Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке. | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 10 раз. |  |  |
| Урок№65  Комплексный. |  |  |
| Урок№66  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 10-12 раз. |  |  |
| Урок№67  Комплексный. |  |  |
| Урок№68  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита. Ведение мяча с обводкой стоек, змейкой и броском в кольцо сбоку. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз. |  |  |
| Урок№69  Комплексный. |  |  |
| Урок№70  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Ведения мяса с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо сбоку от щита. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз. |  |  |
| Урок №71  Комплексный. |  |  |
| Урок № 72  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Выполнять точный штрафной бросок. Играть по упрощенным правилам. | Зачет:  Штрафной бросок на оценку.  10 бросков 2-3-4попадания. | Прыжки на скакалке 40-50 раз. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол – 8 часов. | Урок №73  Комплексный. | ТБ игры волейбол.  Теория: правила зон на площадке.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координации движений. Игра пионербол с элементами волейбола. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Подбивание мяча над головой, высота 50см, 4-8 раз. |  |  |
| Урок №74  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол с элементами волейбола. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Подбивание мяча над головой, высота 50см, 5-10 раз. |  |  |
| Урок №75  Комплексный. |  |  |
| Урок №76  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Обучение нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол с элементами волейбола. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 5-8 раз. |  |  |
| Урок №77  Комплексный |  |  |
| Урок №78  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра пионербол с элементами волейбола. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 8-10 раз. |  |  |
| Урок №79  Комплексный. |  |  |
| Урок №80  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 8-10 раз. |  |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол 10 часов. Легкая атлетика 12 часов. | | | | | | | |
| Волейбол – 10 часов. | Урок №81  Комплексный. | Инструктаж №4 Т.Б.ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение, верхней, прямой подаче. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 10-15 раз. |  |  |
| Урок №82  Комплексный. |  |  |
| Урок №83  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-15 раз. |  |  |
| Урок №84  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Игра волейбол. Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-18 раз. |  |  |
| Урок №85  Комплексный. |  |  |
| Урок №86  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Игра в волейбол. Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-20раз. |  |  |
| Урок №87  Комплексный. |  |  |
| Урок №88  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Игра в волейбол. Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-20раз. |  |  |
| Урок № 89  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Подача в заданные номера. Игра в волейбол. Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-25раз. |  |  |
| Урок №90  Комплексный. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба и бег – 4 часа. | Урок №91  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 30-60 метров. Пробегание коротких отрезков.  Теория: Эмоции и регулирование их в процессе занятия. Тестирование: бег 60м на результат. Игра пионербол. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий. | Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра. |  |  |
| Урок №92  Комплексный. |  |  |
| Урок №93  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 30-60 метров. Пробегание коротких отрезков. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игра пионербол. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий. | Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра. |  |  |
| Урок №94  Комплексный. |  |  |
| Метание мяча – 4 часа. | Урок №95  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 10 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра пионербол. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 10 – 18 раз. |  |  |
| Урок №96  Комплексный. |  |  |
| Урок №97  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 15 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра пионербол. | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 15 – 20 раз. |  |  |
| Урок №98  Комплексный. |  |  |
| Кроссовая подготовка -4 часа. | Урок №99  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег в равномерном темпе до 5 минут. Развитие выносливости. Игра «Красные – синие». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий.  Тестирование:  Прыжок в длину с места. | Ходьба гусиным шагом до 20 шагов. |  |  |
| Урок №100  Комплексный. |  |  |
| Урок №101  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег 1000 метров по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий. | Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 10-15 раз. |  |  |
| Урок №102  Учётный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Тестирование: подтягивания на перекладине, челночный бег 3/10 метров. Подведение итогов четверти, года. | Уметь: бегать на скорость, подтягиваться на перекладине. | Тестирование на оценку. | Задание на каникулы развивать физические качества. |  |  |