1 четверть – легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки в длину с места и с разбега (4ч) | Комбиниро­ванный | Инструктаж при прыжках. **Метание мяча (150 гр.) с 11-13 шагов разбега – на результат** Повтор прыжков в длину с места. ОРУ в движении. 6 мин. бег без остановки. Развитие общей выносливости. | Уметь: метнуть мяч на результат с разбега; прыгать с места в длину на результат. | зачет | 8 |  |
|  | Изучение нового мате­риала | **Прыжки в длину с места – на результат.** Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: разбег + отталкивание способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; ОРУ, кроссовая подготовка бег на 1500 м. без учета времени. | Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м. | зачет | 9 |  |
|  | Комбиниро­ванный | **Челночный бег 3\*10м. – на результат.** Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: разбег + отталкивание + приземление, способом «согнув ноги». Специ­альные беговые упражнения. 6 мин. бег без остановки. Развитие общей выносливости. | Уметь: бегать с резкой сменой направления движения, подбирать разбег, правильно, мягко приземляться при прыжках. | зачет | 10 |  |
|  | Контрольный | **Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.** ОРУ. Подготовка к кроссу. | Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность, бега на короткие и средние дистанции различным темпом, передавать эстафету, бегать с изменением направления. | зачет | 11 |  |
|  | Контрольный | **Учет кросс – 1500 м.** сдача задолженностей по легкой атлетике. | Уметь распределять силы на длинные дистанции | зачет | 12 |  |

2 четверть – гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Опорный прыжок (6ч) | Изучение нового материала | Акробатика: обучение комбинации из 9-10 изученных эл-в. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-115 см. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. | Текущий | 37 |  |
|  | Совершенствования | Акробатика: **комбинация из 9-10 изученных эл-в – учет (мальчики)**. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-115 см. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. | зачет | 38 |  |
|  | Совершенствования | Акробатика: **комбинация из 9-10 изученных эл-в – учет (девочки)**. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-115 см. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. | зачет | 39 |  |
|  | Совершенствования | **Подтягивания в висе- учет (ю). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д).**  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: через козла в длину (ю), в ширину (д) высота 110-115 см. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. | зачет | 40 |  |

3 четверть – лыжная подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжи  Скользящий шаг (4ч) | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос | Текущий | 61 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий | 62 |  |
| Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный (8ч) | Совершенствования | **Скользящий шаг** **- учет.**  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход.. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | зачет | 63 |  |
|  | Контрольный | **Одновременный бесшажный ход – учет,** одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | зачет | 64 |  |
| Совершенствование ЗУН гонка на 1000 м. | Контрольный | **Учет – гонка на 1000 м.**  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | зачет | 65 |  |

4 четверть - снова легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки в высоту (5ч) | Изучение нового материала | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Кроссовая подготовка. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | Текущий | 88 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | Текущий | 89 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | Текущий | 90 |  |
|  | Совершенствования | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Совершенствование пройденных элементов. Кроссовая подготовка. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | Текущий | 91 |  |
|  | Контрольный | **Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега спосо­бом «перешагивание»** **- учет**. Кроссовая подготовка. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | зачет | 92 |  |

Хотя за весь учебный год разделы спортивных игр в той или иной степени присутствовали, однако как оказалось, этого было не достаточно. Проработав по данной разработке учебный год я подумал, почему в начале прохождения учебного материала дети активны, готовы делать все, что нужно, а по истечению нескольких занятий начинает проявляться апатия. И немного проанализировав свой материал, решил внести изменения, добавив всего-навсего спортивные игры в конце каждого урока.

Пример 1 четверть – легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки в длину с места и с разбега (4ч) | Комбиниро­ванный | Инструктаж при прыжках. **Метание мяча (150 гр.) с 4-5 шагов разбега – на результат** Повтор прыжков в длину с места. ОРУ в движении. Развитие общей выносливости. Спортивные игры. | Уметь: метнуть мяч на результат с разбега; прыгать с места в длину на результат. | зачет | 8 |  |
|  | Изучение нового мате­риала | **Прыжки в длину с места – на результат.** Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: разбег + отталкивание способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; ОРУ, бег на 1500м. (д); 2000 м. (ю), без учета времени. | Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м. | зачет | 9 |  |
|  | Комбиниро­ванный | **Челночный бег 3\*10м. – на результат.** Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега: разбег + отталкивание + приземление, способом «согнув ноги». Специ­альные беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Спортивные игры. | Уметь: бегать с резкой сменой направления движения, подбирать разбег, правильно, мягко приземляться при прыжках. | зачет | 10 |  |
|  | Контрольный | **Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат.** ОРУ. Подготовка к кроссу. Спортивные игры. | Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность, бега на короткие и средние дистанции различным темпом, передавать эстафету, бегать с изменением направления. | зачет | 11 |  |
|  | Контрольный | **Зачет кросс – 1500 м. (д); 2000 м. (ю).** сдача задолженностей по легкой атлетике. Спортивные игры. | Уметь распределять силы на длинные дистанции | зачет | 12 |  |

2 четверть гимнастика:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Опорный прыжок (6ч) | Изучение нового мате­риала | Акробатика: обучение комбинации из 9-10 изученных эл-в. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.  Спортивные игры. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. | Текущий | 37 |  |
|  | Совершенствования | Акробатика: **комбинация из 9-10 изученных эл-в – зачет (мальчики)**. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.  Спортивные игры. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. | зачет | 38 |  |
|  | Совершенствования | Акробатика: **комбинация из 9-10 изученных эл-в – зачет (девочки)**. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.  Спортивные игры. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. | зачет | 39 |  |
|  | Совершенствования | **Подтягивания в висе- зачет (ю). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д).**  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину, высота 115 см. (ю), прыжок боком конь в ширину (д) высота 110 см.  Спортивные игры. | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. | зачет | 40 |  |

3 четверть – лыжная подготовка:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжи  Скользящий шаг (4ч) | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос | Текущий | 61 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Попеременный двухшажный, 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. Зимний футбол. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Текущий | 62 |  |
| Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный (8ч) | Совершенствования | Попеременный двухшажный, 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Переход с одновременных на попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Зимний футбол. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | зачет | 63 |  |
|  | Контрольный | **Одновременный бесшажный ход – зачет,** одновременный 1 ш. ход, одновременный 2 ш. ход. Попеременный двухшажный, 4-х шажный ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Повороты переступанием и махом. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Зимний футбол. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | зачет | 64 |  |
| Совершенствование ЗУН гонка на 1000 м. | Контрольный | **Зачет – гонка на 1000 м.** Переход с попеременных на одновременные ходы.  Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты махом. Зимний футбол. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | зачет | 65 |  |

4 четверть – легкая атлетика:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки в высоту (4ч) | Изучение нового материала | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Кроссовая подготовка. Спорт. игры. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | Текущий | 88 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. Спорт. игры. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | Текущий | 89 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. **Прыжки в длину с места – зачет.** Спорт. игры. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | тестирование | 90 |  |
|  | Контрольный | **Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание»** **- зачет**. Кроссовая подготовка. Спорт. игры. | Уметь: подобрать толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | зачет | 91 |  |
| Бег на короткие дистанции (3ч) | Совершенствования | Низкий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе­ты. 30 м. прикидка. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Спорт. игры. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, распределять силы на дистанции (30 м), | Текущий | 92 |  |

Как оказалось, спортивные игры являют собой ту самую недостающую изюминку, которая должна присутствовать на каждом уроке. Я думаю, что давая им, несколько минут в конце урока на их любимые игры с мячом я даю возможность детям по-настоящему отвлечься от повседневной учебной нагрузки, которая в наше время очень велика.