**Департамент образования и науки г. Перми**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми**

***СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:***

***Методическим советом Директор МАОУ «Школа***

***МАОУ «Школа бизнеса и бизнеса и предпринимательства» предпринимательства»***

***Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. Приказ № \_\_\_\_***

***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.***

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по  физической культуре**

**для 3 класса**

*Составитель:*

*учитель физической культуры*

*Булукова Л.В.*

**г. Пермь, 2016**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью  программы по физической культуре является освоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведении досуга и др.)

* Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:формирование первоначальных представлений о значении ФК для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать их содержание, включать их в режим.

***Таблица тематического распределения часов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел темы** | **Количество часов** |
|  | *Базовая часть* | *78* |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование: | 72 |
|  | -гимнастика с основами акробатики | 18 |
|  | -легкая атлетика | 18 |
|  | -кроссовая подготовка,   мини-футбол | 18 |
|  | -подвижные игры | 18 |
|  | общеразвивающие упражнения |  |
|  | *Вариативная часть* | *24* |
| 1 | Баскетбол | 12 |
| 2 | Волейбол | 12 |
|  | *ИТОГО:* | *102* |

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

*Личностные результаты:*

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**содержание рабочей программы**

**При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Акробатические упражнения.**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры**.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым илевым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 3 классов**

**при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Год** | **I четверть** | **II**  **четверть** | **III четверть** | **IV**  **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В | процессе | уроков |  |  |
| Подвижные игры | 20(12) | 8 | 2 | 4 | 6 |
| Гимнастика  с элементами акробатики | 20(12) | 4 | 12 | 2 | 2 |
| Легкоатлетические упражнения | 14(14) | 6 | - | - | 8 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка | 14(14) | - | - | 14 | - |
| П/ и  с элементами строевых упражнений | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| П/ и  с элементами ходьбы и бега | 10 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| П/ и  с элементами общеразвивающих упражнений | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| П/ и  с прыжками | 7 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| П/ и  с мячом | 7 | 2 | - | 3 | 2 |
| Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Учебные нормативы **3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.5 | 9 | 6 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| Девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебно-методическое обеспечение.**

Учебный комплект для учителя.

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича/ Москва «Просвещение».2007г.

2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев;

под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов

В. И.Лях, А.А. Зданевич // Физкультура в школе. -2004. - № 1-8.

4.Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «физическая культура»общеобразовательных учреждений города Перми/департамент образования администрации г. Перми ,МОУДОД « Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Перми,2008г.-24с

**Материально- техническое обеспечение:**

1.Гимнастические скамейки.

2.Скакалки.

3.Мячи игровые.

4.Гимнастические маты.

5.Стойки.

6.Гимнастическая стенка.

7.Гимнастические палки.

8.Набивные мячи.

9.Малые мячи.

10.Турник.

11.Канат.

12.Кубики.

13.Эстафетные палочки.

14.Баскетбольные кольца.

15.Волейбольная сетка.

16.Гимнастическое бревно.

17.Гимнастический конь.

18.Гимнастический козел.

19.Стойка и планка для прыжков в высоту.

20. Гимнастические обручи.

21.Гимнастические брусья.

22.Перкладина.

**тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.**

**I четверть 3 класс (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | ***Легкая атлетика*** | Инструктаж по охране труда. | 16 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | Текущий |  |  |
| 3 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Уметь демонстрировать темп бега | Текущий |  |  |
| 4 |  | Высокий старт. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Текущий |  |  |
| 5 |  | Высокий старт с пробеганием |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 6 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Текущий |  |  |
| 7 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты.  Бег до 60 метров. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5.7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,3 6,0 7.0 |  |  |
| 9 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий |  |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости  Специальные беговые упражнения. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 11 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание |  |  |
| 12 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9.3 9.9  Девочки:  «5» «4» «3»  9,3 9.7 10.3 |  |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м |  |  |
| 14. | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. |  | обучение | Специальные беговые 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. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115 |  |  |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  1200 850 800  Девочки:  «5» «4» «3»  1000 700 600 |  |  |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Мальчики:  «5» «4» «3»  270 230 190  Девочки:  «5» «4» «3» 230 190 150 |  |  |
| 17 | **Кроссовая подготовка** | Развитие выносливости. | 10 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 18 |  | Развитие выносливости.  Смешанное передвижение |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 19 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 20 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции | Текущий |  |  |
| 21 |  | Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 22 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 23 |  | Переменный бег Специальные беговые упражнения |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 24 |  | Гладкий бег |  | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Текущий |  |  |
| 25 |  | Гладкий бег  История отечественного спорта. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий |  |  |
| 26 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 28 | ***Подвижные игры с элементами баскетбола*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 18 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Текущий |  |  |
| 29 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Развитие координационных способностей. |  |  | Правила игры в баскетбол.  Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
| 30 |  | Ловля и передача мяча. |  | Обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий |  |  |
| 31  32 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении. |  | обучение  обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча  Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Текущий  текущий |  |  |
| 33 |  | Ведение мяча |  | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |  |  |
| 34 |  | Ведение мяча  в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Текущий |  |  |
| 35 |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | текущий |  |  |
| 36 |  | Бросок мяча |  | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | Текущий |  |  |
| 37 |  | Бросок мяча  одной и двумя руками в движении после ведения. |  | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | текущий |  |  |
| 38 |  | Бросок мяча  одной и двумя руками в движении  после ловли |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | текущий |  |  |
| 39 |  | Развитие ловкости |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». |  | Текущий |  |  |
| 40 |  | Развитие ловкости.  Ведения мяча |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». |  | Текущий |  |  |
| 41 |  | Развитие ловкости.  Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». |  | текущий |  |  |
| 42    43  44 |  | Игровые задания  Игровые задания  Челночный бег с ведением и без ведения мяча  Игровые задания.  В парах передача мяча. |  | Комплексный  Комплексный  комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания. | Уметь применять в игре защитные действия  Уметь применять в игре защитные действия  Уметь применять в игре защитные действия | Текущий  Текущий  Текущий |  |  |
| 45 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . | текущий |  |  |
| 46 | ***Лыжная* подготовка** | Спуск в основной стойке | 18 | комплексный | 1. л посадка лыжника и перенос массы телтела в скользящем шаге.   Ознакомление со спуском в  Основной стойке. | Уметь выполнять перенос массы тела | текущий |  |  |
| 47 |  | Скользящий шаг |  | Обучение | 1. мм Обучение остановке маховой   ноги в скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей |  | Обучение |  | Уметь владеть техникой скользящего шага | Текущий |  |  |
| 49 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей  Обучение переносу массы тела |  | Обучение | Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге.  Обучение переносу массы тела  на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага | текущий |  |  |
| 50 |  | 1. в п Попеременный 2. двухшажный ход |  | совершенствование | 1. Об совершенствование согласованности движения 2. рук и ног в попеременном 3. двухшажном ходе. | 1. Ум Уметь согласованно раб тать руками и ногами в попеременном   двухшажном ходе. | текущий |  |  |
| 51  52 |  | Спуск в основной  Стойке  Спуск в основной   1. Стойке с переходом в поворот   переступанием в движении |  | Обучение  Обучение | 1. ссс Обучение спуску в основной 2. стойке с переходом в поворот 3. переступанием в движении. 4. Учет техники выполнения 5. скользящего шага. 6. Об Обучение спуску в основной 7. стойке с переходом в поворот 8. переступанием в движении. 9. Учет техники выполнения   скользящего шага. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке  Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | Текущий  текущий |  |  |
| 53  54 |  | Одновременный  Бесшажный ход  Одновременный  Бесшажный ход.  Подъем «лесенкой» прямо. |  | комплексный | 1. мм Ознакомление с одновременным 2. бесшажным ходом. 3. Учить подъему «лесенкой» прямо 4. Ознакомление с одновременным 5. бесшажным ходом. 6. Учить подъему «лесенкой» прямо | Уметь владеть подъемом «лесенкой»  Уметь владеть подъемом «лесенкой | Текущий  Текущий |  |  |
| 55  56 |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе  Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе  Спуск в основной стойке. |  | Совершенствование  совершенствование | 1. Движение туловища и постановка 2. палок на снег в одновременном 3. бесшажном ходе. 4. Спуск в основной стойке. 5. Движение туловища и постановка 6. палок на снег в одновременном 7. бесшажном ходе.   Спуск в основной стойке. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом  Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом | Текущий  текущий |  |  |
| 57  58 |  | Развитие выносливости  Развитие выносливости.  Подъема «лесенкой» прямо |  | Совершенствование  совершенствование | 1. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. 2. Прохождение дистанции 1 км. 3. Учет техники выполнения 4. подъема «лесенкой» прямо 5. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. 6. Прохождение дистанции 1 км. 7. Учет техники выполнения   подъема «лесенкой» прямо | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом  Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий  текущий |  |  |
| 59  60  61 |  | Попеременный двухшажный ход  Попеременный двухшажный ход.  Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании  Попеременный двухшажный ход.   1. на Наклон туловища и 2. движение рук |  | Комплексный  Комплексный  комплексный | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. 3. Учить наклону туловища и 4. движению рук в 5. одновременном двухшажном 6. ходе. 7. Учет прохождение дистанции 1 км 8. ПоПодседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 9. попеременном двухшажном ходе. 10. Учить наклону туловища и 11. движению рук в 12. одновременном двухшажном 13. ходе.   Учет прохождение дистанции 1 км   1. ПоПодседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. 3. Учить наклону туловища и 4. движению рук 5. одновременном двухшажном 6. ходе.   Учет прохождение дистанции 1 км | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом  Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом  Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Текущий  Текущий  Текущий |  |  |
| 62  63 |  | Поворот переступанием  при спуске  Поворот переступанием  при спуске.  Отталкивание ногой в скользящем шаге. |  | Совершенствование  совершенствование | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке.  Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в  Основной стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке  Уметь владеть техникой спуска в основной стойке | текущий  текущий |  |  |
| 64 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 15 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий |  |  |
| 65 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |
| 66 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |
| 67 |  | Упражнения в упорах. |  | комплексный | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 68 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 69 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |  |  |
| 70 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 71 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.  Сгибание и разгибание рук в упоре |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 72 |  | Упражнения на равновесие |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 73 |  | Упражнения на равновесие.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 74  75 |  | Лазание и перелезание.  Лазание и перелезание.  Полоса препятствий с включением лазанья. |  | Комплексный  комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.  ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. |  | Текущий  текущий |  |  |
| 76 |  | Развитие ловкости |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер». |  | текущий |  |  |
| 77 |  | Развитие координационных способностей. |  | Комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер» | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 78 |  | Развитие координационных способностей.  . Эстафеты |  | комплексный | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер» | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 79 | ***Кроссовая подготовка*** | Преодоление препятствий | 8 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 80 |  | Преодоление препятствий прыжком в шаге. |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. П/И | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 82  83 |  | Переменный бег  Переменный бег.  Бег с низкого старта в гору. |  | комплексный  комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий  текущий |  |  |
| 84 |  | Длительный бег |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 85 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |
| 86 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  1200 850 800  Девочки:  «5» «4» «3»  1000 700 600 |  |  |
| 87 | ***Легкая атлетика***  Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 20 | Обучение | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | текущий |  |  |
| 88 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта | текущий |  |  |
| 89 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий |  |  |
| 90 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5,7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0 |  |  |
| 91 |  | Развитие скоростных способностей.  . Скоростной бег.до 40 метров. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,1 5,7 6,3  Девочки:  «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0 |  |  |
| 92 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 93 |  | Развитие скоростной выносливости.  .Бег от 200 до 800 м. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |
| 94  95 | Метание  Метание | Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростно-силовых способностей.  . Метание в горизонтальную и вертикальную цель |  | Обучение  обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»  ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание  «5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание |  |  |
| 96 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9,3 9,9  Девочки:  «5» «4» «3»  9,3 9,7 10,3 |  |  |
| 97 |  | Развитие координационных способностей.  Метание теннисного мяча с места |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий  Мальчики:  «5» «4» «3»  8,8 9,3 9,9  Девочки:  «5» «4» «3»  9,3 9,7 10,3 |  |  |
| 98  99 |  | Метание мяча на дальность.  Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом.  Уметь демонстрировать технику в целом | Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м  Метание  Мальчики:  «5» «4» «3»  25м 20м 17м  Девочки:  «5» «4» «3»  16м 13м 10м |  |  |
| 100 | Прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | . 3 | Обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115. |  |  |
| 101 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести  Прыжки на заданную длину по ориентирам. |  | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и « | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Мальчики:  «5» «4» «3»  175 150 120  Девочки:  «5» «4» «3»  160 135 115. |  |  |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). |  | Текущий |  |  |

**Тематическое планирование**

**I четверть 3 класс (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Строевые упражнения | Вводный  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения( основная стойка, перестроения). ОРУ без предметов. Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе до 1 мин. Прыжки на месте, на одной и двух ногах. | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  2 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения( основная стойка, перестроения). ОРУ без предметов. Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 2 мин. Бег с ускорениями. Прыжки на месте, на одной и двух ногах. «Казаки – разбойники». | Уметь: правильн выполнять движения при ходьбе и беге | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  3 | Техника безопасности при выполнении упражнений. ОРУ п/и « Совушка». Подвижные игры « Воробьи – вороны», «Прыгающие воробышки». | Уметь: играть в подвижные игры с прыжками | текущий |  |  |  |
| Прыжки в длину с места | Учетный  4 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 2 мин. Бег с ускорениями. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. | Уметь: пробегать с максимальной скоростью. | Бег 30 м  М- 5.7-6.7 с  Д – 6.0-6.9 с. |  |  |  |
| Бег на короткие дистанции | Совершенствование  5 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 2 мин. Бег с ускорениями. Прыжок в длину с места. Многоскоки. « Ловля парами». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжке. | Оценить технику прыжка в длину с места. |  |  |  |
|  | Игровой  6 | ОРУ п/ и « Море волнуется». Подвижные игры « Бездомный заяц», « Удочка». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  7 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, по два. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 3 мин. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | Уметь: прыгать в длину с места. | Прыжок в длину с места  М- 130-150 см.  Д - 130-145 см. |  |  |  |
| Многоскоки | Учетный  8 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, по два. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 4 мин. Многоскоки. Эстафеты. | Уметь: правильно бегать с преодолением препятствий. | Наклон вперед из положения сидя  М – 3-5 см  Д- 6-9 см. |  |  |  |
|  | Игровой  9 | ОРУ п/ и « Запрещенное движение». Подвижные игры « Вызов номеров», « Белка на дереве». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  10 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 4 мин. Многоскоки. « Волк во рву». | Уметь: правильно прыгать многоскоки | Оценить технику прыжка с ноги на ногу. |  |  |  |
|  | Учетный  11 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 5 мин. Многоскоки. | Уметь: правильно выполнять основные движения в многоскоках. | Многоскоки 8 прыжков  М- 9.00- 11.00- 13.00 м  Д – 8.50- 10.50 -12.50 м |  |  |  |
|  | Игровой  12 | ОРУ п/ и « Класс, смирно!». Подвижные игры  « К своим командирам», « Лисы и куры». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
| Челночный бег | Учетный  13 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с малыми мячами. Челночный бег 3х10 м. «Школа мяча». Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять технику челночного бега | Подтягивание  М- 3-4 раз  Из виса лежа  Д- 7-11раз |  |  |  |
|  | Учетный  14 | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с малыми мячами. Челночный бег 3х10 м. «Поймай мяч». | Уметь: правильно работать с мячами | Челночный бег 3х10 м  М- 9.3-9.9 с  Д – 9.7- 10.3 с. |  |  |  |
|  | Игровой  15 | ОРУ п/ и « Совушка». Подвижные игры  « Вызов номеров», « Плети плетень», подбрасывание и ловля мяча. | Уметь: правильно подбрасывать и ловить мяч. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча в цель | Комплексный  16 | Перестроение из одной шеренги в два круга. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( 1.5х 1.5 м) с4-5 м. «Метко в цель». | Уметь: правильно метать мяч. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  17 | Перестроение из одной шеренги в два круга. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( 1.5х 1.5 м) с4-5 м.  « Мяч через веревку». | Уметь: правильно метать мяч. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  18 | ОРУ п/и « Море волнуется». Подвижные игры « Салки», « Точный расчет». | Уметь: правильно метать мяч. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  19 | Перестроение из одной шеренги в два круга. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель ( 1.5х 1.5 м) с4-5 м.  « Хитрая лиса». | Уметь: правильно метать мяч. | Оценить технику метание мяча в вертикальную цель. |  |  |  |
|  | Совершенствование  20 | Перестроение из одной шеренги в два круга. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель ( 1.5х 1.5 м) с4-5 м.  « Метко в цель». | Уметь: правильно метать мяч. | Метание малого мяча в вертикальную цель  Из 5 попыток 1-2-3 количество попаданий. |  |  |  |
|  | Игровой  21 | ОРУ п/и « Запрещенное движение». Подвижные игры « Хитрая лиса», « Два мороза». « Точный расчет», « Кто дальше». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  22 | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ с мячами до 1 кг. ОРУ со скакалками. Бег с изменением направления движения. Прыжки с поворотами, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Прыжки на скакалке. « Гонка мячей». | Уметь: правильно прыгать. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  23 | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ с мячами до 1 кг. ОРУ со скакалками. Бег с изменением направления движения. Прыжки с поворотами, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Ведение мяча и броски в кольцо. | Уметь: правильно выполнять бег с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  24 | ОРУ п/и « Слушай сигнал». Подвижные игры  « Быстро в круг», « Упражнения на скакалке.  « Мяч капитану», « Забрось мяч». | Уметь: правильно играть с мячом. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  25 | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ с мячами до 1 кг. ОРУ со скакалками. Бег с изменением направления движения. Прыжки с поворотами, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Бросок 1 кг мяча на дальность из положения стоя, ноги врозь. Ловля и передача мяча. | Уметь: правильно ловить мяч | Оценить технику ловли и передачи большого мяча. |  |  |  |
|  | Комплексный  26 | Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. ОРУ с мячами до 1 кг. ОРУ со скакалками. Бег с изменением направления движения. Прыжки с поворотами, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Бросок 1 кг мяча на дальность из положения стоя, ноги врозь. | Уметь: правильно бросать 1 кг мяч из положения стоя. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  27 | ОРУ п/ и « Слушай сигнал». Подвижные игры  « Третий лишний», « Упражнения со скакалками. « Забрось мяч в корзину. | Уметь: правильно бросать мяч в кольцо. | текущий | 1 |  |  |

**II четверть 3 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Строевые приемы | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения( строй, построение). Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Команды « Шире шаг!», «Чаще шаг!», « Реже шаг!». ОРУ с флажками/ лентами. Переменный шаг. Акробатика(перекат назад, вперед). Упоры на гимнастической скамейке. Лазанье по скамейке. Равновесие на полу. | Знать: правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять строевые приемы и команды. | текущий |  |  |  |
| Акробатика | Комбинированный  2 | Строевы приемы. ОРУ с флажками/ лентам. Русский медленный шаг. Акробатика( перекаты, мост из положения лежа на спине). Упоры, лазанье по гимнастической скамейке. Равновесие на гимнастической скамейке, ходьба. « Белка на дереве». | Уметь: правильно выполнять перекаты и мост. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  3 | Техника безопасности при выполнении упражнений. ОРУ п/и « Совушка». Подвижные игры « Воробьи – вороны», « Прыгающие воробышки». | Уметь: играть в подвижные игры с прыжками. | текущий |  |  |  |
| Упоры и висы | Комбинированный  4 | Строевые упражнения( « Чаще шаг!», передвижение по диагонали, противоходом, змейкой). ОРУ на гимнастической скамейке. Русский медленный шаг. Акробатика( перекаты с последующей опорой руками за головой, мост из положения лежа на спине). Упоры на скамейке. Лазанье по скамейке. Равновесие( ходьба по скамейке, по рейке скамейки). | Уметь: правильно ходить по гимнастической скамейке. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  5 | Строевые приемы. ОРУ на гимнастической скамейке. Шаг голопом в парах. Акробатика (перекаты вперед, назад, мост). Упражнения в упоре на бревне. Лазанье и перелезание через гимнастическую скамейку. Равновесие(ходьба по скамейке, по рейке скамейки). | Уметь: правильно сохранять равновесие | Оценить технику переката назад с последующим перекатом вперед из положения упора присев. |  |  |  |
|  | Игровой  6 | ОРУ п/ и « Запрещенное движение». Подвижные игры « Белка на дереве», «Удочка». | Уметь: играть в подвижные игры с прыжками. | текущий |  |  |  |
| Лазанье и перелезание | Комбинированный  7 | Строевы приемы. ОРУ у гимнастической стенки. Шаг польки в парах. Акробатика( кувырок вперед, перекаты, мост). Висы на гимнастической рейке, перекладине. Лазанье и перелезание через скамейку. Равновесие(стойка и ходьба по бревну). | Уметь: правильно выполнять висы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  8 | Строевы приемы. ОРУ у гимнастической стенки. Шаг польки в парах. Акробатика(кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках). Висы на гимнастической рейке, перекладине. Лазанье и перелезание через скамейку. Равновесие(стойка и ходьба по бревну). « Салки». | Уметь: правильно выползать перелезание через скамейку | Оценить технику переката назад с последующей опорой руками за головой. |  |  |  |
|  | Игровой  9 | ОРУ п/ и « Класс, смирно!» Подвижные игры  « Пятнашки», « Зайцы в огороде». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
| Упражнения на равновесие | Учетный  10 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ ритмической гимнастики. Кувырки вперед, стойка на лопатках с последующим перекатом в упор присев. Вис на перекладине и гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке. Бревно.( упражнения на бревне). | Уметь: правильно выполнять упражнения на бревне | Наклон вперед из положение сидя  М- 3-5 см  Д- 6-9 см |  |  |  |
|  | Совершенствование  11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ ритмической гимнастики. Акробатика( комбинация из освоенных элементов). Упражнения в висе. Перелезание через гимнастического коня.  Комбинация в равновесии, лазанье и перелезании из освоенных упражнений. | Уметь: правильно выполнять упражнения в висе. | Оценить технику  2-3 кувырков вперед. |  |  |  |
|  | Игровой  12 | ОРУ п/ и « Море волнуется». Подвижные игры « К своим флажкам», « Лисы и куры». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  13 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ ритмической гимнастики. Акробатика( комбинация из освоенных элементов). Перелезание через гимнастического коня. Комбинация из освоенных элементов равновесия, лазанье, перелезании. « Бездомный заяц». | Уметь: правильно выполняь размыкание и смыкание | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  14 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ со скакалкой. Упражнение в висе на канате, лазанье по канату произвольным способом. Комбинация из освоенных элементов равновесия, лазанье, перелезании. | Уметь: правильно лазать по канату. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  15 | ОРУ п/и « Запрещенное движение» Подвижные игры « Быстро в круг», « Хитрая лиса». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  16 | Команда « На первый, второй рассчитайсь!», перестроение из одной шеренги в две, из двух шеренг в круг. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на канате. Комбинация из освоенных элементов равновесия, лазанье, перелезании. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | Подтягивание  М- 3-4 раз  Из виса лежа  Д- 7-11раз |  |  |  |
|  | Учетный  17 | Команда « На первый, второй рассчитайсь!», перестроение из одной шеренги в две, из двух шеренг в круг. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на канате. Комбинация из освоенных элементов равновесия, лазанье, перелезании. Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | Прыжки на скакалке на двух ногах за 30 сек.  М- 20-30-40 раз  Д – 25-35-45 раз |  |  |  |
|  | Игровой  18 | ОРУ п/ и « Класс, смирно!». Подвижные игры  « К своим флажкам», « Упражнения с короткой и длинной скакалками. | Уметь: играть в подвижные игры с прыжками. | текущий |  |  |  |
| Полоса препятствий | Совершенствование  19 | Команда « На первый, второй рассчитайсь!», перестроение из одной шеренги в две, из двух шеренг в круг. ОРУ с обручем. Упражнения в висе на канате. Комбинация из освоенных элементов равновесия, лазанье, перелезании. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно выполнять ОРУ с обручами. | Оценить технику преодоление пяти препятствий |  |  |  |
|  | Совершенствование  20 | Команда « На первый, второй рассчитайсь!», перестроение из одной шеренги в две, из двух шеренг в круг. ОРУ с обручем. Упражнения в висе на канате. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно лазать по канату. | Оценить технику лазанье по канату произвольным способом. |  |  |  |
|  | Игровой  21 | ОРУ п/и « Слушай сигнал». Подвижные игры  « Бездомный заяц», « Плети плетень», Упражнения с короткой и длинной скакалками. | Уметь: правильно прыгать на скакалке. | Без учёта времени |  |  |  |

**III четверть 3 класс (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Строевые упражнения | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности.  Строевые приемы( сирой и перестроение с лыжами). Повороты переступанием вокруг пяток. Передвижение ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах до 300 м. | Знать: правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Передвижение ступающим шагом | Комплексный  2 | Строй и перестроение. Повороты переступанием вокруг пяток. Передвижение ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах до 300 м. | Уметь: правильно передвигаться ступающим шагом. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  3 | Техника безопасности при выполнении упражнений. ОРУ п/ и « Совушка». Подвижные игры « Воробьи- вороны»,  « Через веревочку», « Волк во рву». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
| Повороты | Совершенствование  4 | Строй и перестроение. Повороты переступанием вокруг пяток. Передвижение ступающим шагом с палками. Передвижение на лыжах до 300 м. | Уметь: правильно передвигаться ступающим шагом. | Оценить технику передвижение ступающим шагом. |  |  |  |
|  | Комплексный  5 | Переноска и надевание лыж. Повороты вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Уметь: правильно передвигаться скользящим шагом. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  6 | ОРУ п/ и « Запрещенное движение». Подвижные игры « Пустое место», « Удочка», « Белка на дереве». | Уметь: играть в подвижные игры с прыжками. | текущий |  |  |  |
| Передвижение скользящим шагом | Совершенствование  7 | Переноска и надевание лыж. Повороты вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом с палками. Передвижение до 500м. | Уметь: правильно выполнять повороты переступанием на месте. | Оценить технику поворотов переступанием на месте. |  |  |  |
|  | Совершенствование  8 | Строевые приемы. Передвижение скользящим шагом с палками. Передвижение до 500м. | Уметь: правильно передвигаться скользящим шагом. | Оценить технику передвижение скользящим шагом. |  |  |  |
|  | Игровой  9 | ОРУ п/и « Класс, смирно!». Подвижные игры  « Вызов номеров», эстафеты, « Школа мяча». | Уметь: играть в подвижные игры с мячами. | текущий |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | Комплексный10 | Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 800 м. | Уметь: правильно передвигаться попеременным ходом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  11 | Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 800 м. | Уметь: правильно передвигаться попеременным ходом. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  12 | ОРУ п/ и « Слушай сигнал». Подвижные игры  « Зайцы в огороде», « Лисы и куры», эстафеты. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  13 | Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 800 м. | Уметь: правильно передвигаться попеременным ходом. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  14 | Строевые приемы. Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 800 м. | Уметь: правильно передвигаться попеременным ходом. | Оценить технику передвижение попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
|  | Игровой  15 | ОРУ п/и « Море волнуется». Подвижные игры  « Два мороза», « Казаки-разбойники». Упражнения на скакалке. « Школа мяча». | Уметь: играть в подвижные игры с мячом. | текущий |  |  |  |
| Спуски и подъемы | Комплексный  16 | Строевые приемы. Подъем на склон «Лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке.  Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь: правильно владеть техникой подъема. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  17 | Строевые приемы. Подъем на склон «Лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке.  Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь: правильно владеть техникой спуска. | Передвижение на лыжах 1 км  М- 8.30-9.00-9.30 мин.  Д- 9.00-9.30-10.00мин. |  |  |  |
|  | Игровой  18 | ОРУ п/и « Море волнуется». Подвижные игры  « Пятнашки», « Метко в цель». Упражнения со скакалкой. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  19 | Строевые приемы. Подъем на склон «Лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке.  Передвижение на лыжах до 1.5 км. | Уметь: правильно выполнять подъем и спуск. | Оценить технику передвижения на лыжах. Бег до 1.5 км без учета времени. |  |  |  |
|  | Совершенствование  20 | Строевые приемы. Подъем на склон «Лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке.  Передвижение на лыжах до 1.5 км. | Уметь: правильно выполнять подъемы и спуски. | Оценить технику подъема на склон и спуска под уклон. |  |  |  |
|  | Игровой  21 | ОРУ п/ и « Совушка». Подвижные игры «Хитрая лиса», « Быстро в круг», упражнения со скакалками, « Поймай мяч». | Уметь: играть в подвижные игры с мячами и прыжками. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  22 | Строевые упражнения( основная стойка, перестроение, выполнение команд). ОРУ со скакалкой. « Вызов номеров». Удары в пол и ловля мяча. Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять строевые упражнения. | Наклон вперед из положения сидя  М- 3-5 см  Д -6-9 см. |  |  |  |
| Строевые приемы | Учетный  23 | Строевые упражнения( основная стойка, перестроение, выполнение команд). ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячами до 1 кг. «Воробьи – вороны». 6 минутный бег. | Уметь: правильно выполнять упражнения с набивными мячами. | 6 минутный бег  М- 850-1000 м  Д- 700-900 м |  |  |  |
|  | Игровой  24 | ОРУ п/и « Запрещенное движение». Подвижные игры « Ловля парами», упражнения на скакалках. « Охотники и утки»,  « Забрось в корзину». | Уметь: играть в подвижные игры с мячами и прыжками. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  25 | Строевые приемы ( перестроение и размыкание). ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячами до 1 кг. « Мяч капитану». | Уметь: правильно выполнять прыжки на скакалке. | Оценить технику ловли и передачи большого мяча. |  |  |  |
| Упражнения с мячами | Учетный  26 | Строевые приемы ( перестроение и размыкание). ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячами до 1 кг. Подтягивание. | Уметь: правильно подтягиваться. | Подтягивание  М- 3-4 раз  Из виса лежа  Д- 7-11раз |  |  |  |
|  | Игровой  27 | ОРУ п/и « Класс, смирно!». Подвижные игры  « Бездомный заяц», « Перекинь мяч», «Охотники и утки». | Уметь: играть в подвижные игры с мячами. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  28 | Строевые приемы( передвижение в строю, смена направления передвижения). ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячами до 1 кг. Упражнения с ведением мяча и броски в кольцо. | Уметь: правильно вести большой мяч. | Оценить технику ведения большого мяча. |  |  |  |
|  | Совершенствование  29 | Строевые приемы( передвижение в строю, смена направления передвижения). ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячами до 1 кг. Броски мяча в кольцо. « Мяч капитану». | Уметь: правильно бросать большой мяч. | Оценить технику броска большого мяча в кольцо. |  |  |  |
|  | Игровой  30 | ОРУ п/и « Слушай сигнал». Подвижные игры  « Охотники и утки», « Играй, играй, мяч не теряй», эстафеты. | Уметь: играть в подвижные игры с мячами и бегом. | текущий |  |  |  |

3

**IV четверть 3 класс (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Строевые упражнения | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжки высоту с 4-5 шагов прямого разбега. « Удочка». | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Прыжки в высоту | Комплексный  2 | Строевые приемы. ОРУ без предметов. Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжки высоту с 4-5 шагов прямого разбега. « Белка на дереве». | Уметь: правильно преодолевать препятствие. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  3 | Техника безопасности при выполнении упражнений. ОРУ п/ и « Совушка». Подвижные игры « Быстро по местам», «Салки», « Прыгающие воробышки». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  4 | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжки высоту с 4-5 шагов прямого разбега. « Волк во рву». | Уметь: правильно преодолевать препятствие. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  5 | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжки высоту с 4-5 шагов прямого разбега. «Удочка». | Уметь: правильно выполнять прыжок в высоту. | Оценить технику прыжка в высоту с разбега. |  |  |  |
|  | Игровой  6 | ОРУ п/ и « Море волнуется». Подвижные игры « Быстро в круг», « Третий лишний»,  « Через веревочку», « Зайцы в огороде». | Уметь: играть в подвижные игры с прыжками. | текущий |  |  |  |
| Челночный бег | Учетный  7 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в медленном темпе до 2 мин. Челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании мяча. | Наклон вперед из положения сидя  М- 3-5 см  Д – 6-9 см. |  |  |  |
|  | Учетный  8 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в медленном темпе до 2 мин. Челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Метание мяча на дальность. « Метко в цель».  Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять основные движения во время челночного бега. | Подтягивание  М- 3-4 раз  Из виса лежа  Д- 7-11раз |  |  |  |
| Метание мяча | Игровой  9 | ОРУ п/ и « Запрещенное движение». Подвижные игры « Два мороза», « Вызов номеров», «Поймай мяч», « Точный расчет». | Уметь: играть в подвижные игры с мячами. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  10 | Строевые приемы. ОРУ с малыми мячами. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. « Воробьи – вороны». | Уметь: правильно выполнять технику челночного бега | Челночный бег 3х10 м  М- 9.3 -9.9 с  Д – 9.7 – 10.3 с. |  |  |  |
|  | Совершенствование  11 | Строевые приемы. ОРУ с малыми мячами. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорениями 30-60 м. | Уметь: правильно выполнять технику метания мяча. | Оценить технику метания малого мяча на дальность. |  |  |  |
|  | Игровой  12 | ОРУ п/ и «Класс, смирно!». Подвижные игры  « Плети плетень», « Ловля парами», « Школа мяча», « Кто дальше бросит». | Уметь: играть в подвижные игры с мячами. | текущий |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Учетный  13 | Строевые приемы. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег до 3 мин. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. «Удочка». | Уметь: правильно выполнять ускорения. | Прыжок в длину с места  М -130 – 150 см  Д – 130 -145 см. |  |  |  |
|  | Учетный  14 | Строевые приемы. ОРУ на гимнастической скамейке. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег до 3 мин. Бег с ускорением. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.  « Белка на дереве». | Уметь: правильно выполнять прыжки с ноги на ногу. | Многоскоки, 8 прыжков  М- 9.00-11.00-13.00 м.  Д – 8.50-10.50-12.50 м. |  |  |  |
|  | Игровой  15 | ОРУ п/ и « Совушка». Подвижные игры  « Белые медведи», « Белка на дереве»,  « Волк во рву». | Уметь: играть в подвижные игры с прыжками. | текущий |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | Учетный  16 | Строевые приемы. ОРУ без предметов. Разновидности ходьбы и бега. Бег до 3 мин. Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега.  «Воробьи – вороны». Бег 30 м. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках длину с разбега. | Бег 30 м  М- 5.7- 6.7 с  Д – 6.0-6.9 с |  |  |  |
|  | Совершенствование  17 | Строевые приемы. ОРУ без предметов. Разновидности ходьбы и бега. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. « Вызов номеров» | Уметь: правильно бегать в равномерном темпе. | Оценить технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
|  | Игровой  18 | ОРУ « Море волнуется». Подвижные игры  « Казаки – разбойники», эстафеты, « Удочка», « Волк во рву». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  19 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ОРУ с мячами до 1 кг. Бег до 5 мин. Упражнения с короткой и длинной скакалками. « Гонка мячей». | Уметь: правильно прыгать на скакалке. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  20 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ОРУ с мячами до 1 кг. Бег до 6 мин. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность из положения стоя ноги врозь. | Уметь: правильно выполнять бросок набивного мяча. | 6 минутный бег  М- 850 1000м  Д – 700-900м  Или 1000м без учета времени. |  |  |  |
|  | Игровой  21 | ОРУ п/ и « Запрещенное движение». Подвижные игры « Хитрая лиса», « Быстро в круг», упражнения на скакалках. « Охотники и утки». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом | Без учёта времени |  |  |  |
| Упражнения с набивными мячами | Учетный  22 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ОРУ с мячами до 1 кг. Бег с изменением направления движения. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность из положения стоя ноги врозь. « Перекинь мяч». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно бегать с изменением направления движения. | Прыжки на скакалке за 30 с  М- 20-30-40 раз  Д -25-35-45 раз |  |  |  |
|  | Комплексный  23 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ОРУ с мячами до 1 кг. Бег с изменением направления движения. « Гонка мячей». | Уметь: правильно и быстро работать с мячом. | текущий |  |  |  |
|  | Игровой  24 | ОРУ п/ и « Слушай сигнал». Подвижные игры  « Плети плетень», « Бездомный заяц».  « Забрось мяч в кольцо», « Охотники и утки». | Уметь: играть в подвижные игры с мячами. | текущий |  |  |  |