Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

Физическая культура

3 класс

**Физическая культура 3 класс**

**Цель** программы

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

На изучение курса «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 ч. в неделю. Программа рассчита­на на 102 ч (34 учебные недели).

Требования к результатам обучения.

**К концу 3 класса обучающиеся должны знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Личностные

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

- стремиться проявлять дисциплинированность и трудолюбие;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

- стремиться обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

- участвовать в физической деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

- уметь оценивать результаты собственного труда;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- стремиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

- правильно выполнять двигательные действия.

Предметные

**- Двигательные умения, навыки и способности**

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

**В метаниях на дальность и на меткость***:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В единоборствах***:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

**В подвижных играх***:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:**показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Содержание тем курса.

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Ходьба* с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

*Бег* на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.

*Метание* малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двушажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Учебно-тематический план

Физическая культура: 3 часа в неделю.

* I четверть - 9 недель, 27 уроков;
* II четверть - 7 недель, 21 урок;
* III четверть - 10 недель, 30 уроков;
* IV четверть - 8 недель, 24 урока;
* Итого: - 34 недели, 102 урока.

Уровень физической подготовленности

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | Вид контроля |
| Легкая атлетика 32 ч | | | | | | | |
| Ходьба и бег 6ч | | | | | | | |
| 1 |  | Вводный урок, инструктаж по технике безопасности | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий;  Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;  Развивать скоростные способности;  Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге;  на время пробегать 30м, 60м | фронтальныйиндивидуальный |
| 2 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры | 1 | Изучение нового материала | фронтальныйиндивидуальный |
| 3  4 |  | Ходьба через препятствия.  Ходьба через несколько препятствий. Игры | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| 5 |  | Бег на 30м на результат. Игры | 1 | Изучение нового материала | текущий |
| 6 |  | Бег на 60м. Игры | 1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| Прыжки 5 ч | | | | | | | |
| 7  8 |  | Прыжок в длину с места. Игры  Прыжок в длину с места | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движение в прыжках | фронтальный индивидуальный |
| 9 |  | Прыжок в длину с места на результат. Игры | 1 | Изучение нового материала | текущий |
| 10  11 |  | Прыжок с высоты 60см. Игры  Прыжок с высоты | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| Метание 6 ч | | | | | | | |
| 12  13 |  | Метание малого мяча с места  Метание малого мяча с места | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние;  Метать в цель с 4-5м;  Развивать скоростно-силовые качества;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в метании | фронтальный индивидуальный |
| 14  15 |  | Метание малого мяча на заданное расстояние  Метание малого мяча на заданное расстояние | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| 16  17 |  | Метание в цель 4-5м  Метание в цель 4-5м | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| Подвижные игры 3ч | | | | | | | |
| 18 |  | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение выполнять ОРУ,  Передавать эстафеты,  Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;  Развивать скоростно-силовые качества;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | фронтальныйиндивидуальный |
| 19 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальныйиндивидуальный |
| 20 |  | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| Подвижные игры на основе баскетбола 19 ч | | | | | | | |
| 21 |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение ловить и передавать мяч в движении;  вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  бросать мяч в цель (кольцо);  выполнять ОРУ;  игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;  развивать координационные способности | **уметь** владеть мячом: ведение передача, ловля, броски | фронтальный индивидуальный |
| 22  23 |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| 24 |  | Броски в цель (кольцо) | 1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| 25 |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах;  Вести мяч на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ;  игра «Гонка мячей по кругу»;  развивать координационные способности  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** владеть мячом: ведение передача, ловля, броски | фронтальный индивидуальный |
| 26  27 |  | Бросок двумя руками от груди  Бросок двумя руками от груди | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| Гимнастика 18 ч | | | | | | | |
| Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч | | | | | | | |
| 28 |  | Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!» | 1 | Изучение нового материала | Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;  Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой;  Выполнять 2-3 кувырка вперед;  Выполнять стойку на лопатках; ОРУ;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | фронтальный индивидуальный |
| 29  30 |  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| 31  32 |  | Кувырок вперед  Кувырок вперед | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| 33  34 |  | Выполнять стойку на лопатках  Выполнять стойку на лопатках | 1  1 | Изучение нового материала | фронтальный индивидуальный |
| 35  36 |  | Построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга;  Построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга; | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги;  Перестроение из двух шеренг в два круга;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять строевые команды | фронтальный индивидуальный |
| 37 |  | Вис стоя; вис на согнутых руках; | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять висы | фронтальный индивидуальный |
| 38 |  | Подтягивание в висе | 1 | Изучение нового материала | Выполнять подтягивание в висе;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять подтягивание в висе | фронтальный индивидуальный |
| 39  40 |  | Упражнения на гимнастической скамейке  Упражнения на гимнастической скамейке | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке;  Эстафеты;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** лазать по гимнастической скамейке | фронтальныйиндивидуальный |
| 41  42 |  | Лазание по гимнастической лестнице  Лазание по гимнастической лестнице | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение лазать по гимнастической лестнице;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** лазать по гимнастической лестнице | фронтальныйиндивидуальный |
| Опорный прыжок 7 ч | | | | | | | |
| 43 |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | фронтальный индивидуальный |
| 44  45 |  | Перелезание через гимнастического коня  Перелезание через гимнастического коня | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезать через гимнастического коня;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять перелезание через гимнастического коня | фронтальныйиндивидуальный |
| 46  47  48 |  | Опорный прыжок  Опорный прыжок  Опорный прыжок | 1  1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять опорный прыжок;  ОРУ; игры;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** выполнять опорный прыжок | фронтальный индивидуальный |
| 49 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение выполнять ОРУ;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | фронтальный индивидуальный |
| Лыжная подготовка 30 ч | | | | | | | |
| 50 |  | Вводный урок | 1 | Урок закрепления ЗУН | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания;  Инструктаж по технике безопасности | **знать** о значение занятий для укрепления здоровья и закаливания**;**  **уметь** правильно выбирать одежду для занятий физкультурой на лыжах | фронтальный индивидуальный |
| 51 |  | Ступающий шаг с палками | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками | **уметь** передвигаться ступающим шагом | фронтальныйиндивидуальный |
| 52 |  | Скользящий шаг с палками | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение передвигаться скользящим шагом с палками | **уметь** передвигаться скользящим шагом | фронтальный индивидуальный |
| 53 |  | Ступающий и скользящий шаг с палками  Ступающий и скользящий шаг с палками | 1  1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение передвигаться ступающим и скользящим шагом | **уметь** передвигаться ступающим и скользящим шагом | фронтальныйиндивидуальный |
| 54 |  | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона | **уметь** подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона | фронтальный индивидуальный |
| 55 |  | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона | **уметь** подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона | фронтальныйиндивидуальный |
| 56  57  58 |  | Попеременный двухшажный ход без палок  Попеременный двухшажный ход без палок  Попеременный двухшажный ход без палок | 1  1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом | фронтальныйиндивидуальный |
| 59  60 |  | Повороты переступанием  Повороты переступанием | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение поворачиваться переступанием | **уметь** выполнять повороты переступанием | фронтальныйиндивидуальный |
| 61  62  63 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками  Попеременный двухшажный ход без палок и с палками  Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 1  1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом | фронтальный индивидуальный |
| 64 |  | Подъем и спуск с небольших склонов | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение подниматься и спускаться со склона | **уметь** подниматься и спускаться со склона на лыжах | фронтальныйиндивидуальный |
| 65  66 |  | Спуск в высокой стойке с небольших горок  Спуск в высокой стойке с небольших горок | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона | **уметь** подниматься на склон, спускаться со склона в высокой стойке | фронтальный индивидуальный |
| 67  68 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м., особенности дыхания  Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м., особенности дыхания | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1000м | фронтальный индивидуальный |
| 69 |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Изучение нового материала | Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться е с небольшого склона | **уметь** подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться со склона | фронтальный индивидуальный |
| 70  71 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью  Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500 | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1500м | фронтальный индивидуальный |
| 72  73 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью  Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000 м с равномерной скоростью | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м | **уметь** передвигаться попеременным двухшажным ходом до 2000м | фронтальный индивидуальный |
| 74  75 |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок  Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок | 1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке с небольшого склона | **уметь** подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке со склона | фронтальныйиндивидуальный |
| 76  77  78 |  | Передвижение до 2000м. Эстафеты  Передвижение до 2000 м. Эстафеты  Передвижение до 2000 м. Эстафеты | 1  1  1 | Изучение нового материала | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до2000м | **уметь** передвигаться на лыжах до 2000м, участвовать в эстафете на лыжах | фронтальный индивидуальный |
| Подвижные игры на основе баскетбола (продолжение) | | | | | | | |
| 79  80 |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1  1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение ловить и передавать мяч в движении;  вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;  Бросать мяч двумя руками от груди;  Бросать мяч в цель (кольцо);  Выполнять ОРУ;  Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;  Развивать координационные способности;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** владеть мячом: ведение передача, ловля, броски | фронтальный, индивидуальный |
| 81  82 |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | 1  1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| 83  84 |  | Бросок двумя руками от груди  Бросок двумя руками от груди | 1  1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| 85  86 |  | Броски в цель (кольцо)  Броски в цель (кольцо) | 1  1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| 87 |  | ОРУ. Игры | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальныйиндивидуальный |
| 88 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| 89  90 |  | Мини баскетбол  Мини баскетбол | 1  1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальныйиндивидуальный |
| Легкая атлетика (продолжение) | | | | | | | |
| Ходьба и бег 4 ч | | | | | | | |
| 91 |  | Ходьба и бег | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение ходить и бегать по команде;  Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;  Развивать скоростные способности;  Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге;  на время пробегать 30м, 60м | фронтальный индивидуальный |
| 92 |  | Бег на 30м. Игры | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| 93 |  | Бег на 30м на результат. Игры | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальныйиндивидуальный |
| 94 |  | Бег на 60м. Игры | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| Прыжки 3 ч | | | | | | | |
| 95  96 |  | Прыжок в длину с места. Игры  Прыжок в длину с места. Игры | 1  1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат;  Развивать скоростные способности;  Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движение в прыжках | фронтальныйиндивидуальный |
| 97 |  | Прыжок в длину с места на результат. Игры | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальныйиндивидуальный |
| Метание 2 ч | | | | | | | |
| 98 |  | Метание малого мяча с места. Игры | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность;  Метать в цель с 4-5м;  Развивать скоростно-силовые качества;  Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели»  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** правильно выполнять движения в метании | фронтальный индивидуальный |
| 99 |  | Метание в цель 4-5м. Игры | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| Подвижные игры 3 ч | | | | | | | |
| 100 |  | ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки» | 1 | Урок закрепления ЗУН | Формировать умение выполнять ОРУ,  Передавать эстафеты,  Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;  Развивать скоростно-силовые качества;  Инструктаж по технике безопасности | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | фронтальный индивидуальный |
| 101 |  | ОРУ. Эстафеты | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
| 102 |  | ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний» | 1 | Урок закрепления ЗУН | фронтальный индивидуальный |
|  |  |  |  |  |  |  |  |