**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы*.*

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

*Учащиеся научатся:*

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2. Содержание учебного предмета**

3 класс

*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

Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.Стартовый разгон. Бег 30м.Бег 30м. высокий старт.Бег 60м. Эстафеты.Челночный бег. Эстафеты.Преодоление препятствий в беге.Равномерный, мед­ленный бег до 7 мин. Кросс 1 км.

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

Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность. броски набивного мяча.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. «Метко в цель», «Наступление».

«Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами. «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. «Кто дальше бросит», «Волк во рву». «Пустое место», «К своим флаж­кам». «Кузнечики», «Попади в мяч». «День и ночь».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «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», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел учебного курса** | **Количество часов** |
|
| 1 | Лёгкая атлетика | 28 ч. |
| 2 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 28 ч. |
| 3 | Гимнастика | 28 ч. |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 ч. |
| 5 | Знания о физической культуре | 6 ч. |
| 6 | Резервные уроки | 3ч |
|  | **Итого** | **105 ч** |
|  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | Тема урока | Тип урока | Система контроля | Примечание |
|  | план | факт |  |  |  |  |
| 1 |  |  | Правила техни- ки безопасности на уроках физи- ческой культу- ры. Содержание комплекса утрен- ней зарядки. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Ком- бини- рован- ный | Теку- щий |  |
| 2 |  |  | Совершенство- вание строевых упражнений, прыжка в длину с места. Разви- тие выносливо- ' сти в медлен- ном двухми- нутном беге. Подвижная игра «Ловишка» | Изуче- ние но- вого мате- риала | Теку- щий |  |
| 3 |  |  | Развитие коор- динации движе- ний и ориента- ции в простран- стве в строевых упражнениях. Развитие скоро- сти в беге с вы- сокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» | Ком- бини- рован- ный | Теку- щий |  |
| 4 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | контр |  |
| 5 |  |  | Объяснение по- нятия «пульсо- метрия». Разви- тие силы и лов- кости в прыж- ках вверх и в длину с места.  Подвижная игра «Удочка» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 6 |  |  | Особенности развития физической культурыу народов Древ- ней Руси. Разви- тие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Про- верка и коррекция знаний и умений. | контр |  |
| 7 |  |  | Обучение мета- нию на даль- ность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Мета- тели» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 8 |  |  | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: метание малого мяча на даль- ность. Разучивание | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | текущ |  |
| 9 |  |  | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение бро- скам и ловле набивного мяча в парах | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 10 |  |  | Обучение мета- нию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие вы- носливости, ко- ординации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мо- роза» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 11  12 |  |  | Развитие вы- носливости в беге в мед- ленном темпе в течение 5 ми- нут. Разучива- ние беговых упражнений в эстафете  Обучение специальным беговым упражнениям.Развитие силы,скорости в беге на 30 метров. Игра «Третий лишний» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 13 |  |  | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координацион- ных качеств по- средством игр. Подвижная игра «Третий лиш- ний» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 14 |  |  | Обучение раз- бегу в прыжках в длину. Разви- тие скоростно силовых ка- честв мышц ног (прыгучесть) в прыжке в дли- ну с прямого разбега - | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 15 |  |  | Совершенство- вание прыжка в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Игра со скакал- кой «Пробеги с прыжком» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 16 |  |  | Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: прыжок в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Развитие лов- кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Ком- бини- рован- ный | контр |  |
| 17 |  |  | Правила безо- пасного пове- дения в зале с инвентарем и на гимнасти- ческих снаря- Разучивание игры «Догонял- ки на марше» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 18 |  |  | Развитие вни- мания и коор- динационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: подъем тулови- ща за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | контр |  |
| 19 |  |  | Развитие силы, координацион- ных способно- стей в упражне- нии «вис на гим- настической стенке на вре- мя». Разучива- ние игры «До- гонялки на мар- ше» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 20 |  |  | Развитие гибко- сти, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Уверты- вайся от мяча» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 21 |  |  | Совершенство- вание выполне- ния кувырка вперед.  Развитие скоро- стных качеств, ловкости, вни- мания в упраж- нениях круго- вой тренировки | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 22 |  |  | Совершенство- вание выполне- ния упражнения «стойка на ло- патках». Подвижная игра «Посадка кар- тофеля» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 23 |  |  | Совершенство- вание выполне- ния упражнения «мост». Обуче- ние упражнени- ям акробатики в различных сочетаниях. Раз- витие ориенти- ровки в про- странстве в по- строениях и пе- рестроениях | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 24 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- жения стоя. Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель- ных качеств посредством упражнений круговой тре- нировки | Ком- бини- рован- ный | контр |  |
| 25 |  |  | Развитие коорди- нации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лаза- нью по гимна- стической стен- ке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внима- ние «Класс, смирно!» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 26 |  |  | Контроль двига- тельных качеств: подтягивания на низкой пере- кладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | контр |  |
| 27 |  |  | Совершенство- вание выполне- ния упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 28 |  |  | Обучение по- ложению ног углом в висе на перекладине и гимнастиче- ской стенке. Разучивание игры «Что из- менилось?» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 29 |  |  | Ознакомление  с видами физи- ческих упраж- нений (подво- дящие, обще- развивающие, соревнователь- ные).  Совершенство- вание кувырков вперед | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 30 |  |  | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Совершенствование кувырка вперед. | При- мене- ние знаний |  |  |
| 31 |  |  | Совершенство- вание строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастиче- скими палками и со скакалкой. Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с гимнастиче- скими палками. Подвижная игра «Удочка» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 32 |  |  | Развитие вни- мания, скорост- но-силовых спо- собностей посредством подвижных игр. Совершенство- вание упражне- ний акробатики. | При- мене- ние  знаний и уме- ний | текущ |  |
| 33 |  |  | Правила выпол- нения упражне- ний с мячом. Обучение обще- развивающим упражнениям с мячом. Совершенство- вание техники прыжков и бега в игре «Выши- балы» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 34 |  |  | Совершенство- вание бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 35 |  |  | Обучение раз- личным спосо- бам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 36 |  |  | Совершенство- вание упражне- ний с мячом. Развитие вни- мания, коорди- национных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | При- мене- ние знаний и уме- ний |  |  |
| 37 |  |  | Совершенство- вание броска и ловли мяча. Развитие двига- тельных ка- честв, выносли- вости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 38 |  |  | Развитие двига- тельных ка- честв, выносли- вости и быстро- ты в бросках мяча в кольцо способом «сни- зу» после веде- ния.  Подвижная игра «Мяч соседу» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | текущ |  |
| 39 |  |  | Совершенство- вание бросков мяча в кольцо способом «свер- ху» после веде- ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 40 |  |  | Обучение упраж- нениям с бас- кетбольным мя- чом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 41 |  |  | Обучение веде- нию мяча при- ставными ша- гами левым бо- ком.  Подвижная игра «Антивышиба- лы» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 42 |  |  | Совершенство- вание бросков набивного мяча на дальность разными спосо- бами.  Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Ком- бини- рован- ный |  |  |
| 43 |  |  | Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами» | Про- верка и кор- рекция | контр |  |
| 44 |  |  | Совершенство- вание ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 45 |  |  | Обучение ве- дению мяча с изменением направления. Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением мяча |  | текущ |  |
| 46 |  |  | Совершенство- вание ведения мяча с останов- кой в два шага. Обучение пово- ротам с мячом на месте и пе- редача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 47 |  |  | Совершенство- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния.  Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Ком- бини- рован- ный |  |  |
| 48 |  |  | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас- кетбола. Совершенство- вание ведения мяча с после- дующей пере- дачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и пе- редачей мяча | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 49 |  |  | Правила безо- пасности на уро- ках лыжной подготовки. Обучение дви- жению на лы- жах по дистан- ции 1 км с пе- ременной ско- ростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 50 |  |  | Совершенство- вание ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пере- стрелка» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 51 |  |  | Совершенство- вание скользя- щего и ступа- ющего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, вынос- ливости и быст- роты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 52 |  |  | Обучение тех- нике спусков и подъемов на склоне в низ- кой стойке без палок. Прохож- дение дистан- ции 1 км с раз- дельным стар- том на время | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 53 |  |  | Обучение пово- ротам и при- ставным шагам при прохожде- нии дистанции. Совершенство- вание спуска в основной стойке с тор- можением палками | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 54 |  |  | Разучивание различных ви- дов торможения и поворотов при спуске на лы- жах с палками и без. Подвижная игра | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 55 |  |  | Совершенство- вание техники лыжных ходов. Обучение чере- дованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | Ком- бини- рован- ный |  |  |
| 56 |  |  | Обучение пово- ротам на лыжах «упором». Со- вершенствова- ние подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 57 |  |  | Совершенство- вание поворо- тов на лыжах на месте пере- ступанием во- круг носков и пяток, пово- ротов «упором». Обучение паде- нию на лыжах на бок под ук- лон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормо- зи до линии | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 58 |  |  | Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками с че- редованием шагов и хода во время про- хождения дис- танции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотни- ки и олени» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 59 |  |  | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка»  Развитие вынос- ливости в ходь- бе на лыжах по дистанции1500 м и вы- полнении подъема. | Изуче- ние  нового мате- риала | текущ |  |
| 60 |  |  | Развитие вни- мания, двига- тельных и ко- ординационных качеств посред- ством подвиж- ных игр на лы- жах и без лыж | При- мене- ние  знаний и уме- ний | текущ |  |
| 61 |  |  | Правила безо- пасности на уро- ках с мячами в спортивном зале.  Совершенство- вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 62 |  |  | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку и ловли вы- соко летящего мяча. | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 63 |  |  | Обучение бро- скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 64 |  |  | Обучение пода- че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер- бол | Изуче- ние нового мате- риала |  |  |
| 65 |  |  | Обучение пода- че мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 66 |  |  | Совершенство- вание ловли вы- соко летящего мяча. Обучение умению взаи- модействовать в команде во время игры в пионербол | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 67 |  |  | Совершенство- вание бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни- мания и ловко- сти в передаче и подаче мяча в игре в пио- нербол | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 68 |  |  | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 69 |  |  | Совершенство- вание ведения мяча разными способами **с** остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 70 |  |  | Совершенство- вание ведения мяча внутрен- ней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом **с** мячом» | Ком- бини- рован- ный | Текущ |  |
| 71 |  |  | Совершенство- вание остановки катящегося мя- ча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футболь- ный бильярд | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 72 |  |  | Обучение пере- даче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонгли- руем ногой» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 73 |  |  | Совершенство- вание броска малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра в мини- футбол | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 74 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра в мини- футбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | контр |  |
| 75 |  |  | Обучение упражнениям в равновесии на низком гим- настическом бревне. Совер- шенствование кувырков впе- ред и назад. Подвижная игра «Ноги на весу» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 76 |  |  | Обучение ходьбе по гимнастиче- скому бревну вы- сотой.80-100 см на носках, при- ставным шагом, выпадами. Совершенствова- ние стоек на ло- патках, голове, руках у опоры. | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 77 |  |  | Развитие внима- ния, мышления, координацион- ных качеств в упражнениях с гимнастиче- скими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастиче- скими палками | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 78 |  |  | Обучение ходь- бе по гимнасти- ческому бревну высотой 80- 100 см: поворо- ты на носках, на одной ноге, повороты прыж- ком. Совершен- ствование уп- ражнений акро- батики. Игра с мячами «Пе- редал - садись» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 79 |  |  | Обучение упражнениям на гимнастиче- ском бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатически- ми элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» |  | текущ |  |
| 80 |  |  | Обучение лаза- нью по канату в три приема. Развитие коор- динации по- средством упо- ров на руках. Подвижная игра «Пустое место» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 81 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. | Про- верка и кор- рекция | контр |  |
| 82 |  |  | Обучение упражнениям с гимнастиче- ским козлом. Развитие коор- динации и си- ловых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастиче- ского козла | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 83 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя- гивания на низ- кой переклади- не из виса лежа (девочки), под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики).  Подвижная игра «Коньки-гор- бунки» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | контр |  |
| 84 |  |  | Обучение ды- хательным уп- ражнениям по методике А. Стрельнико- вой: «Ладош- ки», «Погончи- ки», «Насос», «Кошка». Со- вершенствова- ние упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 85 |  |  | Обучение ды- хательным уп- ражнениям по методике А. Стрельнико- вой: «Обними плечи», «Боль- шой маятник», «Перекаты», «Шаги». Разви- тие силы в уп- ражнениях с гантелями. Разучивание игры «Замо- розки» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 86 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло-жения стоя. | Про- верка и кор- рекция знаний | текущ |  |
| 87 |  |  | Совершенство- вание дыхатель- ных упражнений по методике А. Стрельнико- вой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из по- ложения лежа на спине за 30 се- кунд.  Разучивание игры «Уверты- вайся от мяча» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 88 |  |  | Обучение гим- настике для глаз. Разучива- ние игровых действий эста- фет с акробати- ческими упраж- нениями. Игра «Пере- тяжки» | Изуче- ние нового мате- риала | текущ |  |
| 89 |  |  | Объяснение правил безопас- ности на спор- тивной пло- щадке. Развитие вы- носливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 90 |  |  | Совершенство- вание техники высокого и низ- кого старта. Развитие скоро- стных качеств в беге с ускоре- нием | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 91 |  |  | Совершенство- вание техники прыжка в длину с разбега. Разу- чивание игро- вых действий эстафеты «Кто дальше прыг- нет?» | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 92 |  |  | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: челночный бег 3 х Юм. Совершенство- вание прыжков через низкие барьеры | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | текущ |  |
| 93 |  |  | Развитие скоро- стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар- та. Разучивание упражнений полосы препят- ствий | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 94 |  |  | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопас- ного поведения на спортивной площадке | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | контр |  |
| 95 |  |  | Медленный бег до 1000 м. Ме- тание теннисно- го мяча в цель и на дальность, развитие вы- носливости | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 96 |  |  | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: метание мешоч- ка на дальность. Подвижная игра «За мячом про- тивника» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | контр |  |
| 97 |  |  | Медленный бег до 1000 м. Кон- троль пульса. Подвижная игра «Горячая кар- тошка» | Ком- бини- рован- ный | контр |  |
| 98 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств:бег 1000метров. Игра «Пионербол» | Про- верка и кор- рекция знаний **и** уме- ний | текущ |  |
| 99 |  |  | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствоване броска и ловли мяча. Игра в пионербол. | Ком- бини- рован- ный | текущ |  |
| 100 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. | Про- верка и кор- рекция знаний **и** уме- ний | контр |  |
| 101 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств:бросок набивного мяча из-за головы. | Про- верка и кор- рекция знаний **и** уме- ний | контр |  |
| 102 |  |  | Подведение итогов учебного года | При- мене- ние знаний и уме- ний | итогов |  |
| 103 |  |  | Совершенствование броска и ловли мяча.Игра в пионербол. | комбинир | текущ |  |
| 104 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых дейст- вий эстафет (бег, прыжки, метания) | Про- верка и кор- рекция знаний **и** уме- ний | контр |  |
| 105 |  |  | Подведение итогов учебного года | При- мене- ние знаний и уме- ний | итогов |  |