**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 безопасностина уроках физи-ческой культу-ры. Содержаниекомплекса утрен-ней зарядки.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Ком-бини-рован-ный | Теку-щий |  |
| 2 |  |  | Совершенство-вание строевыхупражнений,прыжка в длинус места. Разви-тие выносливо-' сти в медлен-ном двухми-нутном беге.Подвижная игра«Ловишка» | Изуче-ние но-вогомате-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 стартана 30 м.Игра «Салкис домом» | Ком-бини-рован-ный | Теку-щий |  |
| 4 |  |  | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: чел-ночный бег3 х 10 м.Разучиваниеигры «Ловишкас лентой» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | контр |  |
| 5 |  |  | Объяснение по-нятия «пульсо-метрия». Разви-тие силы и лов-кости в прыж-ках вверхи в длинус места.Подвижная игра«Удочка» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 6 |  |  | Особенности развития физической культурыу народов Древ-ней Руси. Разви-тие внимания,координации,ориентировкив пространствев строевыхупражнениях.Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: прыжокв длину с места.Подвижная игра«Удочка» | Про-веркаи коррекция знаний и умений. | контр |  |
| 7 |  |  | Обучение мета-нию на даль-ность с трехшагов разбега.Разучиваниеигры «Мета-тели» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 8 |  |  | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:метание малогомяча на даль-ность.Разучивание | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | текущ |  |
| 9 |  |  | Объяснениевзаимосвязифизическихупражненийс трудовойдеятельностьючеловека.Обучение бро-скам и ловленабивного мячав парах | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 10 |  |  | Обучение мета-нию набивногомяча от плечаодной рукой.Развитие вы-носливости, ко-ординациидвижений в бегес изменениемчастоты шагов.Игра «Два Мо-роза» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 1112 |  |  | Развитие вы-носливостив беге в мед-ленном темпе в течение 5 ми-нут. Разучива-ние беговыхупражненийв эстафетеОбучение 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 мс высокогостарта. Развитиекоординацион-ных качеств по-средством игр.Подвижная игра«Третий лиш-ний» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 14 |  |  | Обучение раз-бегу в прыжкахв длину. Разви-тие скоростно силовых ка-честв мышц ног(прыгучесть)в прыжке в дли-ну с прямогоразбега - | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 15 |  |  | Совершенство-вание прыжкав длину с пря-мого разбегаспособом «со-гнув ноги».Игра со скакал-кой «Пробегис прыжком» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 16 |  |  | Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: прыжокв длину с пря-мого разбегаспособом «со-гнув ноги».Развитие лов-кости в игресо скакалкой«Пробегис прыжком» | Ком-бини-рован-ный | контр |  |
| 17 |  |  |  Правила безо-пасного пове-дения в залес инвентареми на гимнасти-ческих снаря-Разучиваниеигры «Догонял-ки на марше» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 18 |  |  | Развитие вни-мания и коор-динационныхспособностейв перестроенияхв движении.Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:подъем тулови-ща за 30 секунд.Разучиваниеподвижной игры«Волна» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | контр |  |
| 19 |  |  | Развитие силы,координацион-ных способно-стей в упражне-нии «вис на гим-настическойстенке на вре-мя». Разучива-ние игры «До-гонялки на мар-ше» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 20 |  |  | Развитие гибко-сти, ловкости,координациив упражненияхгимнастикис элементамиакробатики.Разучиваниеигры «Уверты-вайся от мяча» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 21 |  |  | Совершенство-вание выполне-ния кувыркавперед.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 акробатикив различныхсочетаниях. Раз-витие ориенти-ровки в про-странстве в по-строениях и пе-рестроениях | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 24 |  |  | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло-жения стоя.Развитие вни-мания, мышле-ния, двигатель-ных качествпосредствомупражненийкруговой тре-нировки | Ком-бини-рован-ный | контр |  |
| 25 |  |  | Развитие коорди-нации в ходьбе противоходоми «змейкой».Обучение лаза-нью по гимна-стической стен-ке с переходомна наклоннуюскамейку.Игра на внима-ние «Класс,смирно!» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 26 |  |  | Контроль двига-тельных качеств:подтягиванияна низкой пере-кладине из висалежа (девочки),подтягиванияна перекладине(мальчики).Подвижная игра«Конники-спортсмены» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | контр |  |
| 27 |  |  | Совершенство-вание выполне-ния упражненийв равновесияхи упорах.Разучиваниеигры «Прокатибыстрее мяч» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 28 |  |  | Обучение по-ложению ногуглом в висена перекладинеи гимнастиче-ской стенке.Разучиваниеигры «Что из-менилось?» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 29 |  |  | Ознакомлениес видами физи-ческих упраж-нений (подво-дящие, обще-развивающие,соревнователь-ные).Совершенство-вание кувырковвперед | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 30 |  |  | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Совершенствование кувырка вперед. | При-мене-ниезнаний |  |  |
| 31 |  |  | Совершенство-вание строевыхупражнений.Обучениеупражнениямс гимнастиче-скими палкамии со скакалкой.Развитие коор-динационныхспособностейв эстафетахс гимнастиче-скими палками.Подвижная игра«Удочка» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 32 |  |  | Развитие вни-мания, скорост-но-силовых спо-собностейпосредствомподвижных игр.Совершенство-вание упражне-ний акробатики.  | При-мене-ниезнанийи уме-ний | текущ |  |
| 33 |  |  | Правила выпол-нения упражне-ний с мячом.Обучение обще-развивающимупражнениямс мячом.Совершенство-вание техникипрыжков и бегав игре «Выши-балы» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 34 |  |  | Совершенство-вание броскови ловли мячав паре.Разучиваниеигры «Мячсоседу» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 35 |  |  | Обучение раз-личным спосо-бам выполнениябросков мячаодной рукой.Подвижная игра«Мяч среднему» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 36 |  |  | Совершенство-вание упражне-ний с мячом.Развитие вни-мания, коорди-национныхспособностейв упражненияхс мячом у стены.Подвижная игра«Охотникии утки» | При-мене-ниезнанийи уме-ний |  |  |
| 37 |  |  | Совершенство-вание броскаи ловли мяча.Развитие двига-тельных ка-честв, выносли-вости и быстроты ведения мячав движении.Подвижная игра«Мяч из круга» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 38 |  |  | Развитие двига-тельных ка-честв, выносли-вости и быстро-ты в броскахмяча в кольцоспособом «сни-зу» после веде-ния.Подвижная игра«Мяч соседу» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | текущ |  |
| 39 |  |  | Совершенство-вание бросковмяча в кольцоспособом «свер-ху» после веде-ния.Подвижная игра«Бросок мячав колонне» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 40 |  |  | Обучение упраж-нениям с бас-кетбольным мя-чом в парах. Подвижная игра«Гонки мячейв 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 бросковнабивного мячана дальностьразными спосо-бами.Подвижная игра«Вышибалыдвумя мячами» | Ком-бини-рован-ный |  |  |
| 43 |  |  | Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: броски набивного мячаиз-за головы.Обучение игре«Вышибалыдвумя мячами» | Про-веркаи кор-рекция | контр |  |
| 44 |  |  | Совершенство-вание ведениямяча и броскамяча в корзину.Разучиваниеновых эстафетс ведениеммяча и броскомв корзину | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 45 |  |  | Обучение ве-дению мячас изменениемнаправления.Развитие коор-динационныхспособностейв эстафетахс ведениеммяча |  | текущ |  |
| 46 |  |  | Совершенство-вание ведения мяча с останов-кой в два шага.Обучение пово-ротам с мячомна месте и пе-редача мячапартнеру.Разучиваниеигры «Попадив кольцо» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 47 |  |  | Совершенство-вание ведениямяча с измене-нием направле-ния.Разучиваниеигры «Гонкабаскетбольныхмячей» | Ком-бини-рован-ный |  |  |
| 48 |  |  | Ознакомлениес правиламиспортивныхигр: футбола,волейбола, бас-кетбола.Совершенство-вание ведениямяча с после-дующей пере-дачей партнеру.Разучиваниеновых эстафетс ведением и пе-редачей мяча | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 49 |  |  | Правила безо-пасности на уро-ках лыжнойподготовки.Обучение дви-жению на лы-жах по дистан-ции 1 км с пе-ременной ско-ростью.Разучиваниеигры «Проехатьчерез ворота» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 50 |  |  | Совершенство-вание ходьбына лыжах.Подвижная играбез лыж «Пере-стрелка» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 51 |  |  | Совершенство-вание скользя-щего и ступа-ющего шагана лыжах безпалок. Развитиедвигательныхкачеств, вынос-ливости и быст- роты в ходьбена лыжахпо дистанции1 км со среднейскоростью | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 52 |  |  | Обучение тех-нике спускови подъемовна склоне в низ-кой стойке безпалок. Прохож-дение дистан-ции 1 км с раз-дельным стар-том на время | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 53 |  |  | Обучение пово-ротам и при-ставным шагампри прохожде-нии дистанции.Совершенство-вание спускав основнойстойке с тор-можениемпалками | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 54 |  |  | Разучиваниеразличных ви-дов торможенияи поворотов приспуске на лы-жах с палкамии без.Подвижная игра | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 55 |  |  | Совершенство-вание техникилыжных ходов.Обучение чере-дованию шагови хода во времяпередвиженияпо дистанциина лыжах | Ком-бини-рован-ный |  |  |
| 56 |  |  | Обучение пово-ротам на лыжах«упором». Со-вершенствова-ние подъемана лыжах.Разучиваниеигры «Поднимипредмет» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 57 |  |  | Совершенство-вание поворо-тов на лыжахна месте пере-ступанием во-круг носкови пяток, пово-ротов «упором». Обучение паде-нию на лыжахна бок под ук-лон на местеи в движении.Разучиваниеигры «Затормо-зи до линии | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 58 |  |  | Совершенство-вание передви-жения на лыжахс палками с че-редованиемшагов и ходаво время про-хождения дис-танции 1000 мс раздельногостарта на время.Разучиваниеигры «Охотни-ки и олени» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 59 |  |  | Ознакомлениес понятием«физическаянагрузка» Развитие вынос-ливости в ходь-бе на лыжахпо дистанции1500 м и вы-полнении подъема. | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 60 |  |  | Развитие вни-мания, двига-тельных и ко-ординационныхкачеств посред-ством подвиж-ных игр на лы-жах и без лыж | При-мене-ниезнанийи уме-ний | текущ |  |
| 61 |  |  | Правила безо-пасности на уро-ках с мячамив спортивномзале.Совершенство-вание передачимяча в парах.Подвижная игра«Охотникии утки» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 62 |  |  | Совершенство-вание бросковмяча через сет-ку и ловли вы-соко летящегомяча. | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 63 |  |  | Обучение бро-скам мяча черезсетку из зоныподачи.Разучиваниеигры «Выстрелв небо» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 64 |  |  | Обучение пода-че мяча двумяруками из-заголовы из зоныподачи.Игра в пионер-бол | Изуче-ниеновогомате-риала |  |  |
| 65 |  |  | Обучение пода-че мяча черезсетку броскомодной рукойиз зоны подачи.Игра в пионербол | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 66 |  |  | Совершенство-вание ловли вы-соко летящегомяча. Обучениеумению взаи-модействоватьв командево время игрыв пионербол | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 67 |  |  | Совершенство-вание броскови ловли мячачерез сетку.Развитие вни-мания и ловко-сти в передачеи подаче мячав 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 ведениямяча разнымиспособами**с** остановкамипо сигналу.Подвижная игра«Гонка мячей» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 70 |  |  | Совершенство-вание ведениямяча внутрен-ней и внешнейчастью подъеманоги междустойками.Разучиваниеигры «Слалом**с** мячом» | Ком-бини-рован-ный | Текущ  |  |
| 71 |  |  | Совершенство-вание остановкикатящегося мя-ча внутреннейчастью стопы.Разучиваниеигры «Футболь-ный бильярд | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 72 |  |  | Обучение пере-даче и приемумяча ногойв паре на местеи в движении.Разучиваниеигры «Жонгли-руем ногой» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 73 |  |  | Совершенство-вание броскамалого мячав горизонталь-ную цель.Игра в мини-футбол | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 74 |  |  | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бросокмалого мячав горизонталь-ную цель.Игра в мини-футбол | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | контр |  |
| 75 |  |  | Обучениеупражнениямв равновесиина низком гим-настическомбревне. Совер-шенствованиекувырков впе-ред и назад.Подвижная игра«Ноги на весу» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 76 |  |  | Обучение ходьбепо гимнастиче-скому бревну вы-сотой.80-100 смна 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 качествв упражненияхс гимнастиче-скими палками.Разучиваниеупражненийв игре-эстафетес гимнастиче-скими палками | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 78 |  |  | Обучение ходь-бе по гимнасти-ческому бревнувысотой 80-100 см: поворо-ты на носках,на одной ноге,повороты прыж-ком. Совершен-ствование уп-ражнений акро-батики. Играс мячами «Пе-редал - садись» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 79 |  |  | Обучениеупражнениямна гимнастиче-ском бревне:приседания,переходы в упорприсев, в упорстоя на коленях.Разучиваниекомбинацииупражненийс акробатически-ми элементами.Подвижная игра«Веревочка подногами» |  | текущ |  |
| 80 |  |  | Обучение лаза-нью по канатув три приема.Развитие коор-динации по-средством упо-ров на руках.Подвижная игра«Пустое место» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 81 |  |  | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: прыжок в длину с места. | Про-веркаи кор-рекция | контр |  |
| 82 |  |  | Обучениеупражнениямс гимнастиче-ским козлом.Развитие коор-динации и си-ловых качествв залезании,перелезании,спрыгиваниис гимнастиче-ского козла | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 83 |  |  | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подтя-гивания на низ-кой переклади-не из виса лежа(девочки), под-тягивания на пе-рекладине (маль-чики).Подвижная игра«Коньки-гор-бунки» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | контр |  |
| 84 |  |  | Обучение ды-хательным уп-ражнениямпо методикеА. Стрельнико-вой: «Ладош-ки», «Погончи-ки», «Насос»,«Кошка». Со-вершенствова-ние упражненийакробатики.Подвижная игра«Волк и зайцы | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 85 |  |  | Обучение ды-хательным уп-ражнениямпо методикеА. Стрельнико-вой: «Обнимиплечи», «Боль-шой маятник»,«Перекаты»,«Шаги». Разви-тие силы в уп-ражненияхс гантелями.Разучиваниеигры «Замо-розки» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 86 |  |  | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло-жения стоя. | Про-веркаи кор-рекциязнаний | текущ |  |
| 87 |  |  | Совершенство-вание дыхатель-ных упражненийпо методикеА. Стрельнико-вой. Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подъемтуловища из по-ложения лежана спине за 30 се-кунд.Разучиваниеигры «Уверты-вайся от мяча» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 88 |  |  | Обучение гим-настике дляглаз. Разучива-ние игровыхдействий эста-фет с акробати-ческими упраж-нениями.Игра «Пере-тяжки» | Изуче-ниеновогомате-риала | текущ |  |
| 89 |  |  | Объяснениеправил безопас-ности на спор-тивной пло-щадке.Развитие вы-носливостив ходьбе, беге,прыжках, играх.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 90 |  |  | Совершенство-вание техникивысокого и низ-кого старта.Развитие скоро-стных качествв беге с ускоре-нием | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 91 |  |  | Совершенство-вание техникипрыжка в длинус разбега. Разу-чивание игро-вых действийэстафеты «Ктодальше прыг-нет?» | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 92 |  |  | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:челночный бег3 х Юм.Совершенство-вание прыжковчерез низкиебарьеры | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | текущ |  |
| 93 |  |  | Развитие скоро-стных качествв беге на 30 мс высокогои низкого стар-та. Разучиваниеупражненийполосы препят-ствий | Ком-бини-рован-ный | текущ |  |
| 94 |  |  | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:бег на 30 м.Объяснениеправил безопас-ного поведенияна спортивнойплощадке | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | контр |  |
| 95 |  |  | Медленный бегдо 1000 м. Ме-тание теннисно-го мяча в цельи 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-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | контр |  |
| 97 |  |  | Медленный бегдо 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-веркаи кор-рекциязнаний**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-веркаи кор-рекциязнаний**и** уме-ний | контр |  |
| 101 |  |  | Контроль за развитием двигательных качеств:бросок набивного мяча из-за головы. | Про-веркаи кор-рекциязнаний**и** уме-ний | контр |  |
| 102 |  |  | Подведениеитогов учебногогода | При-мене-ниезнанийи уме-ний | итогов |  |
| 103 |  |  | Совершенствование броска и ловли мяча.Игра в пионербол. | комбинир | текущ |  |
| 104 |  |  | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: броскинабивного мячаиз-за головы.Разучиваниеигровых дейст-вий эстафет(бег, прыжки,метания) | Про-веркаи кор-рекциязнаний**и** уме-ний | контр |  |
| 105 |  |  | Подведениеитогов учебногогода | При-мене-ниезнанийи уме-ний | итогов |  |