****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе следующих документов: Федерального компонента образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки РФ   от 05.03.2004 г .№ 1089; Федерального базисного плана, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 9.03 2004г №1312 , базисного плана МОУ Новотроицкой ООШ, примерной Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре, программно-методических материалов и методических рекомендаций к учебнику по физической культуры для 3 класса А.П. Матвеева, В.И. Ляха – М. Просвещение, 2011г.

 Программа направлена:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 **Цель:** создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

 **Задачи:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом  рабочая программа составлена по программе авторов А.П. Матвеева, Лях В.И. из расчета 3 *часа в неделю, 99 часа в год*.

**Структура и содержание рабочей программы.**

 Рабочая программа составлена для обучающихся 9-10 лет. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Распределение учебного времени на виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Кол-во часов (уроков) |
|  | Базовая часть | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:гимнастика с основами акробатикилегкая атлетикалыжные гонкиподвижные игрыобщеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 16161318 |
|  | Вариативная часть(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | 30 |

В отличие от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. Подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

**Содержание тем учебного 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 в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Формы организации

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, фузкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
* о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь:

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Выполнять двигательные умения и навыки:

   Легкоатлетические упражнения

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

 Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

 Подвижные игры

 Уметь играть в подвижные игры 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 ребенка.
 В третьем классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. Таблица)

Таблица

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

**Тематическое планирование по физической культуре**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Сроки** | **Элементы содержания** | **Деятельность учащихся** | **Требования к уровню** **подготовки обучающихся** |
| **I четверть****ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ****(10 часов)** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой.Ходьба и бег | 1.09 | *Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный “6-ти минутный бег”. *Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой.*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).Развитие координации движений, скоростных способностей. Игры со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта. Развитие физических качеств. | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности, демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.**Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 2 | Бег с высоким подниманием бедра | 5.09 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 3 | Игровой урок. Игра «Пустое место». | 6.09 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. | 8.09 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности, демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| 5 | Бег с максимальной скоростью 60 метров. | 12.09 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. |
| 6 | Игровой урок. Игра «Через кочки и пенечки». | 13.09 | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 15.09 | Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 19.09 | Обучение низкому старту. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.). | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».  | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности, демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. **Уметь** правильно выполнять бег с низкого старта. Иметь представление о технике отталкивания в прыжках. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 9 | Игровой урок. Игра: «Прыгающие воробушки».  | 20.09 |  Развитие координации движений, скоростных способностей. Игры со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств | Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. |
| 10 | Метание малого мяча на дальность. | 22.09 | Развитие координационных способностей. Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метаниях |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР****(17 часов)** |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми.Ведение мяча на месте и в движении. | 26.09 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.  | Выполнениедвижении в метании различными способами; метать мяч в цель. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами. |
| 12 | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 27.09 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. | 29.09 | Развитие скоростно-силовых способностей.Развитие координационных способностей.Демонстрировать навыки игры.Упражнения на пресс. | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча с места. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). | Иметь представление об элементах баскетбола.**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 3.10 |
| 15 | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки». | 4.10 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 6.10 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении по кругу. Упражнения на снятие усталости. Комплекс упражнений на коррекцию осанки. | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 10.10 |
| 18 | Игровой урок . ОРУ. Игры: «Пустое место», «Стрелки».  | 11.10 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 19 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | 13.10 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча с места. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. |
| 20 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 17.10 |
| 21 | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Зайцы в огороде».  | 18.10 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 22 | Верхняя передача мяча над собой | 20.10 | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча с места. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. |
| 23 | Нижняя передача мяча над собой | 24.10 |
| 24 | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Передал-садись», «Гонка баскетбольных мячей».  | 25.10 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 25 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 27.10 | Обучение технике сочетания приемов: а) ведение- передача; б) ловля-ведение-два шага-бросок. Контроль техники ведения мяча в движении с изменением направления. Совершенствование техники ловли-передачи двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча в движении. Развитие физических качеств (учебная игра). | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча с места. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). | Демонстрировать технику владения мячом.Демонстрировать технику владения мячом. |
| 26 | Нижняя прямая подача.Верхняя и нижняя передача в кругу | 31.10 |
| 27 | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  | 1.11 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча с места. Развитие физических качеств (учебная игра по упрощенным правилам). | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **II- ЧЕТВЕРТЬ****ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ****(21 час)** |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 10.11 | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенкеВзаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр. | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя, соблюдать тишину и взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называть основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек. Седов, упоров, приседов. положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 14.11 |
| 30 | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».  | 15.11 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 31 | Лазанье по канату | 17.11 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью |
| 32 | Стойка на лопатках | 21.11 | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных. Игровых и соревновательных условиях |
| 33 | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».  | 22.11 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр. |
| 34 | Акробатика. Строевые упражнения. | 24.11 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | О.Р.У. с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Лазание по наклонной скамейке. |
| 35 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 28.11 |
| 36 | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.  | 29.11 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 37 |  «Мост» из положения лежа на спине | 1.12 | Ритмическая гимнастика. Проверка выполнения упражнений на низком бревне. Акробатика: «мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. | О.Р.У. со скакалкой. Специальные упр-я на развитие мышц пресса и плечевого пояса. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.Подвижная игра: «У медведя во бору». | Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности |
| 38 | Упражнения в висе стоя и лежа | 5.12 |
| 39 | Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору». | 6.12 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных спортивных игр. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 40 | Акробатическая комбинация | 8.12 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 41 | Лазанье по канату | 12.12 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 42 | Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву», «Что изменилось». | 13.12 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 43 | Упражнения в висе стоя и лежа | 15.12 | Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях. |
| 44 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 19.12 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Упражнения на бревне. Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | . Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 45 | Игровой урок. Игры: «Воробьи и вороны». «Прыжки по полосам», «Вол во рву».  | 20.12 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 46 | Упражнения в висе на разновысоких брусьях | 22.12 | Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях |
| 47 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 26.12 | Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей |
| 48 | Игровой урок. Игры: «Маскировка в колоннах», «Вол во рву».  | 27.12 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Демонстрировать технику выполнения преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **III четверть****ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА****(30 часов)** |
| 49 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 12.01 | *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; скольжением 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*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; скольжением 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*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; скольжением 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке. Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах. Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки. Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения. Проявлять выносливость при передвижении на лыжах. Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах. Применять правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах. Проявлять дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.  |
| 50 | Ступающий шаг без палок | 16.01 | Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам. Проявлять положительные качества личности в процессе учебной деятельности |
| 51 | Игровой урок. Эстафета на лыжах | 17.01 |
| 52 | Ступающий шаг с палками | 19.01 |
| 53 | Скользящий шаг без палок | 23.01 |
| 54 | Игровой урок. Эстафета на санках | 24.01 | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.Проявлять находчивость в решении игровых задач |
| 55 | Скользящий шаг без палок. Учет | 26.01 | Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки. Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения. |
| 56 | Скользящий шаг с палками. Учет. | 30.01 |
| 57 | Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок | 31.01 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. |
| 58 | Повороты переступанием вокруг пяток | 2.02 |
| 59 | Скользящий шаг с палками | 6.01 |
| 60 | Игровой урок. Эстафета с передачей палок | 7.01 | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах. |
| 61 | Повороты переступанием вокруг носков | 9.02 | Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше». |
| 62 | Подъем ступающим шагом | 13.02 |
| 63 | Игровой урок. Эстафета на горке | 14.02 | *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; скольжением 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.Развитие выносливости, координации движений.*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; скольжением 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 ыносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. |
| 64 | Спуски в высокой стойке | 16.02 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка». | Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам. Проявлять положительные качества личности в процессе учебной деятельности.Проявлять находчивость в решении игровых задач. |
| 65 | Повороты переступанием | 20.02 |
| 66 | Игровой урок. Дружные пары. Игра «У кого красивее снежинка». | 21.02 | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. |
| 67 | Подъем «лесенкой» | 23.02 | Преодоление подъема ступающим шагом и «Лесенкой» Спуск в основной стойке и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. |
| 68 | Спуски в низкой стойке | 27.02 |
| 69 | Игровой урок. Эстафета на лыжах | 28.02 | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. |
| 70 | Попеременный двухшажный ход без палок | 2.03 | *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; скольжением 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*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; скольжением 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 различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. |
| 71 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 6.03 | Передвижение скользящим шагом с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (падать боком).Игра: «С горки на горку» |
| 72 | Игровой урок. Эстафета с передачей палок | 7.03 | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. |
| 73 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 9.03 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |
| 74 | Повороты переступанием | 13.03 | Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам. Проявлять положительные качества личности в процессе учебной деятельности. |
| 75 | Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок | 14.03 | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. |
| 76 | Попеременный двухшажный ход с палками | 16.03 | Преодоление подъема ступающим шагом и «Лесенкой» Спуск в основной стойке и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. |
| 77 | Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет. | 20.03 | Передвижение скользящим шагом дистанции 2 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку». |
| 78 | Игровой урок. Дружные пары. | 21.03 | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. |
| **IV- ЧЕТВЕРТЬ*****ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР******(13 часов)*** |
| 79 | Техника безопасности во время занятий  играми.  | 3.04 | Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Развитие силовых способностей. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 80 | Ведение мяча на месте и в движении. | 4.04 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 81 | Игровой урок. Игра «Передал-садись». | 6.04 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 82 | Ведение мяча с изменением направления. | 10.04 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности, демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях |
| 83 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении. | 11.04 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. |
| 84 | Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу». | 13.04 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 85 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении в тройках. | 17.04 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности, демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях |
| 86 | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 18.04 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 87 | Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу». | 20.04 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 88 | Ловля и передача мяча на месте   и в движении по кругу. | 24.04 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях, выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности, демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| 89 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. | 25.04 | Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой. Игра в мини – баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. . Бросок двумя руками от груди. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 90 | Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу». | 27.04 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 91 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1.05 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ****(11 часов)** |
| 92 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | 2.05 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.  | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 метров |
| 93 | Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу». | 4.05 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
| 94 | Ходьба через несколько препятствий. | 8.05 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. |
| 95 | Мониторинг. Равномерный бег. | 9.05 | Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м.). Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».  | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.  | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу |
| 96 | Игровой урок. Игра «Мяч ловцу». | 11.05 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 97 | Прыжки в длину с разбега.  | 15.05 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры). | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. |
| 98 | Прыжок в высоту. | 16.0523.05 | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в высоту с места и с разбега. |
| 99 | Игровой урок. Игра «Передал – садись». | 18.0522.0525.05 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |