**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во часов** | | **Тема урока** | | | **Элементы содержания урока** | | **Требования к уровню подготовленности и характеристика деятельности обучающего** | | **Контроль двигательных действий** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **план** | | | | | **факт** | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | **Легкая атлетика (12час). Подвижные игры (15часов).**  **I четверть-27ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 1 | | **Закрепление техники высокого старта. Прыжок в длину с места.**  **Игра.** | | | Вводный. Развитие общей выносливости  1.Техника высокого старта 2.Техника прыжка в длину с места  3. Игра - эстафета с этапом 15-20 м «Круговая эстафета»  4. Медленный бег до 2-х минут  Теория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках | | Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике  Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств | |  | Прыжок в длину с места |  | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 2. | 1 | | **Совершенствование техники высокого старта. Бег на 30 м** | | | 1. Выполнение ОРУ в движении 2.Техника высокого старта 3. Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д) 4. Бег на 30 м с высокого старта 5. Линейные эстафеты  Теория: Повторить технику безопасности на спортивных площадках | | Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, технику высокого старта  Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр | | Учет по бегу | Бег в  медленном темпе до 3 мин |  | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 3 | 1 | | **Подвижные игры**  **Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Урок- игра.** | | | 1.Закрерить правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.  2.Закрепление техники ходьбы в колонне по одному «солдаты на параде»;  3. Подвижная игра «гномы-выручалки»;  4.Грыговая эстафета с элементами бега;  5. игра «быстро по своим местам.  Теория: Повторить технику безопасного поведения при беге, подвижных игр. | | Уметь выполнять технику построения в одну колонну, навыков бега и скоростной выносливости. Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр. | |  | Подвижные игры разученные на уроке |  | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 4. | 1 | | **Учет контрольного норматива. Бег**  **30 м**  **Бег в медленном темпе** | | | 1.Провести бег на 30 м  2.Разбег в прыжках в длину с разбега  3.Бег в медленном темпе до 3-х мин  Теория: Ознакомление с правилами правильного дыхания при ходьбе и беге | | Знать и уметь выполнять технику прыжков,  Знать правила п/и игры «салки-выручалки». | | Учет контрольного норматива-  бег30 м | Подвижные игры разученные на уроке |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 5. | 1 | | **Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.** | | | 1 .Выполнение строевых упражнений 2.Техника высокого старта 3.Учить технике метания малого мяча с места на дальность 4.Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин Теория: Ознакомить с правилами дыхания научить находить пульс | | Уметь выполнять технику бега по короткой дистанции, прыжки с места в длину | | Учет техники высокого старта | Бег в  медленном темпе до 5 мин Метание мяча |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 6 | 1 | | **Подвижные игры**  **Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок- игра.** | | | 1. повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу);  2.Провести подвижные игры с элементами бега, прыжков :   * Гномы – выручалки * Воробьи, вороны * Охотники и утки   3. провести бег до 3х минут.  Медленный бег до 3-х мин | | Уметь выполнять технику бега в медленном темпе к колонне по одному.  Знать правила п/и «Охотники и утки» | |  | Прыжки через скакалку |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | |
| 7. | 1 | | **Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.** | | | 1.Челночный бег 3x10 м с кубиком 2.Техника разбега в прыжках в длину  3.Метание мяча с места  4.Медленный бег до 4-х мин  Правила выполнения тестов физической  подготовленности | | Уметь выполнять технику челночного бега,  Знать правила п/и «Гонка мячей».  Проявлять качества выносливости  выполняя медленный бег  до 4х минут | |  | Прыжки через скакалку |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 8. | 1 | | **Учет техники метания мяча.**  **Бег в медленном темпе.** | | | 1. Комплекс УГ  2.Техника метания мяча на дальность ,с места (в парах)  3. Бег в медленном темпе  Теория: О пользе закаливания | | Знать правила п/и, уметь выполнять технику челночного бега  Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность | |  | Комплекс УГ |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 9 | 1 | | **Подвижные игры**  **Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений Урок-игра** | | | 1. Повторить строевые упражнения(повороты на право ,на лево )  2. Совершенствовать технику специально беговых упражнений в подвижных играх .  3. провести бег до 3х минут.  Теория: Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр | | Уметь выполнять технику строевых упражнений, уметь выполнять специально беговые упражнения,  знать правила безопасности в подвижных играх. | |  | Прыжки через скакалку |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 10. | 1 | | **Совершенствование техники метания мяча на дальность с места.**  **Бег в медленном темпе.**  **Прыжок в высоту.** | | | 1 .Комплекс УГ 2.Наклон, сидя на полу  3. Метание мяча на дальность с места  4. Бег в медленном темпе до 5 мин  5. Техника выполнения прыжка в высоту  Теория: О пользе закаливания для укрепления здоровья организма | | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции  Проявлять качества выносливости  выполняя медленный бег  до 5ти минут | | Учет метание мяча на дальность Учет наклонов сидя на полу | Комплекс УГ |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 11. | 1 | | **Закрепление техники разбега в прыжке в высоту способом «ножницы»** | | | 1. Комплекс УГ  2. Подтягивание на перекладине  3. Игра «Воробьи - вороны» | | Уметь последовательно выполнять комплекс ОРУ, знать технику безопасности при беге на длинные дистанции | | Учет по подтягиванию | Подтягивание на перекладине |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 12 | 1 | | **Подвижные игры**  **Совершенствование техники бега по длинной дистанции.**  **Урок-игра.** | | | 1. Повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу);  2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр.  Теория: Техника правильного дыхания при длительном беге, в медленном темпе | | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | |  | Подвижные игры |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 13. | 1 | | **Учет контрольного норматива - метание мяча в цель с дистанции 6 м.**  **Игра.** | | | 1. Комплекс УГГ  2. Метание мяча в цель с дистанции б м  3. Игра «Салки»  Теория: Беседа об основных двигательных способностях человека: скоростных, силовых,  скоростно-силовых ,гибкость, выносливость | | Овладеть техникой броска набивного мяча, из за головы в положении сидя ноги врозь, знать правила выполнения комплекса УГГ. | | Учет комплекса УГ | Подвижные игры |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 14. | 1 | | **Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель.**  **Передача баскетбольного мяча.**  **Игра.** | | | 1. ОРУ с большими мячами  2. Техника метания мяча в вертикальную цель  3. Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками  4. Игра «Салки»  Теория: Беседа «о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей человека». | | Знать правила выполнения техники метания малого мяча в вертикальную цель.  Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча | |  | Метание мяча в цель с дистанции б м |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 15 | 1 | | **Подвижные игры**  **Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель.**  **Урок-игра.** | | | 1. Повторить технику строевых упражнений (повороты направо, налево);  2. совершенствование техники метания мяча, в подвижных играх, эстафетах с элементами метания, бросков  Теория: Беседа о значении здорового образа жизни . | | Уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, знать значение здорового образа жизни. | |  | комплексУГГ |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 16 | 1 | | **Закрепление техники передачи баскетбольного мяча снизу и передача от груди двумя руками.** | | | 1. ОРУ с большими мячами  2. Техника метания мяча в вертикальную цель с места  3. Техника передачи баскетбольного мяча снизу и передача от груди двумя руками  Теория: О влиянии занятий физическими упражнениями  на состояние здоровья, умственную работоспособность | | Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | |  | ОРУ с большими мячами |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 17 | 1 | | **Совершенствование техники передачи мяча снизу и от груди.** | | | 1. Перестроение из одной шеренги в  две на первый, второй (расчет)  2.Упражнения, с большими мячами  усложнив их выполнением  поворотов, приседаний, хлопков и  т.д.  3. Техника передачи мяча снизу и от груди  Теория: О здоровом образе жизни и его положительного влияния на организм  человека | | Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Уметь выполнять бросок и ловлю большого мяча.  Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча | |  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 18 | 1 | | **Подвижные игры**  **Закрепление совершенствование техники бросков и ловле большого мяча.**  **Урок- игра.** | | | 1. совершенствование техники строевых упражнений.  2. Закрепить и совершенствовать технику бросков и ловле большого мяча в подвижных играх с элементами бросков и ловле мяча.  Теория: Техника безопасности при выполнения упражнений с большим мячом. | | Знать технику безопасности при выполнении упражнений с большим мячом. | |  | Подвижные игры |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 19 | 1 | | **Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом.**  **Полоса препятствий.** | | | 1. Перестроение из одной шеренги в две  2. Передача баскетбольного мяча снизу и от груди двумя руками ( в парах)  3. Техника ведения мяча в движении шагом  4. Преодоление полосы препятствий  5. Игра «Воробьи - вороны»  Теория: О недопустимости вредных привычек в жизни  современного человека | | Разучить и уметь выполнять строевые команды «На месте, шагом марш!», «Стой!».  Знать правила выполнения преодоления полосы препятствий, что такое «правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы». | |  | Подвижные игры |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 20 | 1 | | **Закрепление техники выполнения преодоления полосы препятствий.**  **Передача мяча. Игра.** | | | 1. Перестроение из одной шеренги в две  2. Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий  3. Игра «День - ночь»  4. Передачи мяча двумя руками снизу вперед на точность  Теория: О спортивной этике, спортивных соревнованиях | | Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча уметь последовательно выполнять комплекс УГГ. | |  | Подвижные игры |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 21 | 1 | | **Подвижные игры**  **Совершенствование навыков преодоление полосы препятствий.**  **Урок-игра.** | | | 1. повторить технику перестроения в 3 колонны в движении;  2. Совершенствовать технику преодоления полосы из пяти препятствий в эстафете.  3. подвижные игры на внимание.  Теория: Техника безопасности в момент передачи эстафеты | | Уметь выполнять технику перестроения в колонну по 3 через середину зала, в движении. Знать технику безопасности в момент передачи эстафеты. | |  | Упражнения с мячом. |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 22 | 1 | | **Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении шагом.**  **Подтягивание.**  **Эстафета.** | | | 1 .Техника метания мяча по горизонтальной и вертикальной цели  2. Техника ведения мяча на месте и в движении шагом  3. Подтягивание, из виса лежа (девочки), на высокой перекладине (мальчики)  4.Преодоление 5-ти препятствий 5.Эстафета на лучшее ведение мяча  Теория: Беседа. О правилах выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности | | Знать технику выполнения подтягивания на высокой перекладине, из виса стоя (мальчики), вис лежа (девочки). Знать значение правильного дыхания для здоровья. | | Учет | Подтягивание на высокой перекладине (м) Сгибание рук в упоре лежа (д) |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 23. | 1 | | **Учет контрольного норматива: Подтягивание на перекладине.**  **Ведение мяча в движении шагом.** | | | 1 .Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками 2.Подтягивание на перекладине  3. Техника ведения мяча в движении шагом, бегом (эстафета)  Теория: О правилах проведения подвижных игр | | Уметь выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила выполнения (последовательность при выполнении комплекса ОРУ). | | Учет контрольного норматива: Подтягивание на перекладине. | Комплекс УГ |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  |  | | **Учет контрольного норматива:** | | | 1.Упражнения на гибкость, сидя на полу ноги врозь на ширине плеч наклон вперед  2. Игра «Медведи и пчелы» | |  | |  | Комплекс УГ |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 24 | 1 | | **Упражнения на гибкость, сидя на полу**  **ноги врозь на ширине плеч наклон вперед.**  **Игра.**  **Подведение итогов.** | | | 3. Игра «Замри»  Теория: Ознакомление с двигательным режимом  Младшего школьника на каникулах | | Уметь выполнять технично, прыжки, метания, лазания, перелазания через препятствия. | | Учет контрольного норматива: Упражнения на гибкость, сидя на полу |  |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
|  | |
| 25. | 1 | | **Закрепление техники выполнения кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в**  **группировке вперёд, назад.** | | | 1 .Строевые упражнения (повороты на месте, ходьба, бег противоход)  2. Лазание, перелазание по наклонной гимнастической доске  3. Техника выполнения акробатических упражнений - кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперёд, назад.  4. Подвижные игры  Теория: О правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале | | освоить общеразвивающие упражнения  с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости | |  | Акробатические упражнения пройденные на уроке |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 26. | 1 | | **Закрепление техники выполнения Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки.**  **Акробатические упражнения.**  **Кувырк слитно вперед.**  **Упражнения предыдущего урока.** | | | 1. Комплекс УГ  2.Лазание, перелазание через горку гимнастических матов  3. Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки  4. Акробатические упражнения 2-3 кувырка слитно вперед,  повторить упражнения предыдущего урока  5. Игра с гимнастическими обручами б.Игра «Салки»  Теория: Правила безопасного поведения в  гимнастическом зале, дыхание при ходьбе и беге | | освоение навыков лазание и перелазание  уметь выполнять последовательно разученный комплекс УГГ. | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 27 | 1 | | **Совершенствование техники лазания и перелезания через препятствия в подвижных играх.** | | | 1. повторит технику строевых упражнений (смыкания и размыкания);  2. Закрепить и совершенствовать технику упражнений для развития равновесия, координационных качеств с помощью подвижных игр, эстафеты:   * п/и «кот и мыши»; * п/и «ловля обезьян»; * круговая эстафета | | Уметь выполнять лазания и перелазания, знать правила подвижных игр, правила безопасности при проведения подвижных игр, спортивных эстафет. | |  | Комплекс утренней гигиенической гимнастики |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **II четверть-21ч.**  **Гимнастика-18ч**  **Подвижные игры-3ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28. | **1** | | | **Закрепление техники выполнения лазания по канату.**  **Кувырки.**  **Игра.** | | | 1. Лазание по канату произвольным способом  2. Стойка на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение 2-3 кувырков слитно  3. Игра с использованием гимнастических обручей  Теория: О требованиях к одежде,на занятиях по физической культуре в гимнастическом зале и на улице | Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей | |  | Комплекс утренней гигиенической гимнастики |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 29. | **1** | | | **Совершенствование техники упражнения в равновесии на доске.**  **«Мост» из положения, лежа на спине.** | | | 1 .Перестроение в две шеренги 2. Комплекс УГ  3. Упражнение в равновесии на доске  4. Акробатические упражнения «мост» из положения, лежа на спине  5. Игра - эстафета с элементами акробатики  Теория: О пользе физических упражнений | освоение акробатических упражнений  знать требования к одежде для занятий в гимнастическом зале. | | учет | Комплекс утренней гигиенической гимнастики |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 30. | **1** | | | **Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.** | | | 1. закрепить технику упражнений для развития равновесия.  2. эстафеты с лазанием и перелазанием.  3. подвижные игры с элементами акробатики. | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения и уметь применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | |  | Подъем туловища из положения лежа, руки за голову |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 31. | **1** | | | **Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнувшись, упражнение «мост».**  **Игра.** | | | 1 .Техника выполнения прыжков, метания, лазания, перелазания  2. Упражнения в равновесии 3.Выполнение 2-3 кувырков вперед. Слитно стойка на лопатках прогнувшись, упражнение «мост»  4. Игра - эстафета с преодолением вертикального препятствия высоты до 50 см (резиновый шнур)  Теория: Сравнивания здорового и нездорового образа жизни | Освоить технику акробатических упражнений  Знать значение здорового образа жизни | |  |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 32. | **1** | | | **Совершенствование техники выполнения стойки, на лопатках прогнувшись «мост».**  **Игра.** | | | 1.Упражнение в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке)  2. Стойка, на лопатках прогнувшись «мост»  З.Игра- эстафета с преодолением препятствий  Теория: Здоровый образ жизни,  положительное влияние знаний физических упражнений для здорового образа жизни | Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги.  Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги. | | учет |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 33. | **1** | | | **Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.** | | | 1. закрепить технику выполнения перестроения из донной шеренги в две;  2.закрепить последовательность выполнения ОРУ;  3. закрепить технику перекату вперед из стойки ,на лопатках согнув ноги (Упражнения выполнять в виде эстафеты);  4. подвижные игры . | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | |  | Повторить акробатические упражнения, разученные на уроках |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 34. | **1** | | | **Совершенствование техники акробатических упражнений.**  **Наклон вперед.** | | | 1 .Акробатические упражнения на предыдущих уроках  2.Наклон вперед  3.Координация движений в пространстве  Теория: О спортивной этике; правила поведения на соревнованиях | Освоить технику акробатических упражнений  Соблюдать спортивную этику; правила поведения на соревнованиях | | учет |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 35. | **1** | | | **Закрепление техники выполнения висы и упоры**  **Ходьба по гимнастической доске на носках, с поворотами, перешагивая чрез набивной мяч.** | | | 1 .Упражнения у гимнастической стены (висы и упоры прогнувшись)  2. Упражнения в равновесии  ( ходьба по гимнастической доске на носках, с поворотами, перешагивая чрез набивной мяч)  3. Лазание и перелазание по наклонной гимнастической доске  Теория: О правилах выполнения упражнений для формирования правильной осанки | Проявлять качества выносливости, выполняя  лазание и перелазание ,по наклонной гимнастической доске | |  | Повторить акробатические упражнения пройденные на уроках |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 36. | **1** | | | **Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.** | | | 1. закрепить технику упражнений для развития равновесия.  2. эстафеты с лазанием и перелазанием.  3. подвижные игры с элементами акробатики. | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. | |  | Подъем туловища из положения лежа, руки за голову |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 37. | **1** | | | **Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.** | | | 1. формировать навыки ходьбы и бега;  2. упражнять в выполнении строевых упражнений;  3. упражнять в выполнении комплекса УГГ со скакалками;  4. развивать координацию движений в пространстве;5. Учить простейшему соединению акробатических элементов; | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. | |  | Повторить акробатические упражнения пройденные на уроках |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 38. | **1** | | | **Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии**  **Бросок набивного мяча** | | | 1 .Упражнения в равновесии  2. Бросок набивного мяча | На освоение  развития силовых способностей | | Учет контрольного норматива: бросок набивного мяча |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39. | **1** | | | **Подвижные игры. Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.** | | | 1. закрепить технику выполнения перестроения из донной шеренги в две;  2.закрепить последовательность выполнения ОРУ;  3. закрепить технику перекату вперед из стойки на лопатках согнув ноги (Упражнения выполнять в виде эстафеты);  4. подвижные игры . | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. | |  | Повторить акробатические упражнения, разученные на уроках |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40. | **1** | | | **Обучение техники выполнения акробатического соединения.**  **Полоса препятствий.**  **Эстафета.**  **Подтягивание** | | | 1 .Перестроение из одной шеренги в две  2.Броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами  3. Акробатические соединения  4. Полоса препятствий  5. Эстафета с набивными мячами и бегом  6. Подтягивание  Теория: О влиянии занятий физическими упражнениями,на умственную работоспособ  ность | Уметь выполнять выполнение ОРУ, лазание по гимнастическому канату с целью развития силовых способностей | | Учет подтягивание |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41. | **1** | | | **Прыжки в длину.**  **Совершенствование техники выполнения акробатического соединения.**  **Игра.** | | | 1 .Прыжки в длину с места 2.Упражнения с набивными мячами  З. Акробатические соединения  4. Игра с элементами акробатики  Теория: Об оказании доврачебной помощи при легких травмах | Уметь выполнять упражнения с целью развития силовых способностей  Взаимодействовать в паре, выполняя акробатическое соединение | | Учет прыжки в длину |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42. | **1** | | | **Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.** | | | 1. закрепить и совершенствовать технику выполнения упражнения на равновесие, висы и упоры, лазание по гимнастическому канату, преодоление препятствий в подвижных играх и эстафетах;  2. повторить упражнения на формирование правильной осанки | Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, выявлять характерные ошибки , преодолевая препятствия | |  | Повторить упражнения на формирование правильной осанки |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43. | **1** | | | **Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя.**  **Техника выполнения гимнастической полосы препятствий.**  **Подтягивание на перекладине (м) лазание по канату (д).**  **Игра.** | | | 1. Наклон вперед из положения сидя 2.Акробатические соединения  3. Подтягивание на перекладине (м) лазание по канату (д)  4. Игра «Найди свое место»  Теория: Правила поведения при несчастных  случаях с целью оказания помощи  пострадавшему | Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей | | Учет по  подтягиванию,  лазанию | Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре лежа |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 44. | **1** | | | **Отработка техники выполнения акробатических упражнений** | | | 1.Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  2.Учёт по прыжкам в длину с места.  3.Совершеннствовать технику акробатического соединения  4.Провести игру с включением упражнений по акробатике  Теория: Формировать представление об оказании доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, ссадинах, потёртостях и др.) О мерах избегания несчастных случаях в повседневной жизни | Уметь выполнять равновесия, целью развития координационных движений  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | | Учет по прыжкам в длину с места |  |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 45. | **1** | | | **Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.** | | | 1. закрепить и совершенствовать технику выполнения упражнения на равновесие, висы и упоры, лазание по гимнастическому канату, преодоление препятствий в подвижных играх и эстафетах;  2. повторить упражнения на формирование правильной осанки | Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, самостоятельно выполнять преодоления препятствий | |  | Повторить упражнения на формирование правильной осанки |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 46. | **1** | | | **Техника лазания по канату**  **(3 способа)** | | | 1.Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения  2.Подтягивание на низкой перекладине (девочки), лазание по канату (мальчики)  3.Игры-эстафеты с элементами акробатики  Теория: Формировать представление о правилах правильного поведения, дыхания при выполнении физических упражнений | Уметь выполнять акробатические упражнения для развития гибкости, координации движения в пространстве | | Учёт лазания по канату тестирование на гибкость наклоны вперед сидя на полу |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 47. | **1** | | | **Игры с включением акробатических упражнений.** | | | 1. Провести игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями | Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач выполнять упражнения и променять их в подвижных играх, эстафетах. | | Проверить умения в лазании по канату, произвольным  способом. | Выполнение  УГГ |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 48. | **1** | | | **Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков.**  **Игра.**  **Тест на гибкость.** | | | 1.Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков  2.Игра- эстафета с различными предметами  3. Тест на гибкость.  4. Подведение итогов 2 четверти  Теория: О содержании двигательного режима  третьеклассника на каникулах | выполнять упражнения и променять их в подвижных играх, эстафетах. | | Учет по  подтягиванию,  лазанию |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **III четверть-30ч.**  **Лыжная подготовка-18ч.**  **Подвижные игры 12ч.** | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49. | **1** | | | **Закрепление техники передвижения на лыжах**  **скользящим шагом.**  **Дистанция 1000.** | | | 1 .Передвижение на лыжах  скользящим шагом  2. Дистанция 1000 м с переменной  скоростью  Теория: Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени | | Уметь быстро надевать лыжи ( застегивать крепление на лыжах)  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м с переменной  скоростью | Учет | Тренировать надевание лыж на обувь, совершать прогулки на лыжах вместе с родителями |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 50. | **1** | | | **Закрепление техники скользящего шага.**  **Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок.**  **Дистанция 1000 м** | | | 1 .Техника скользящего шага  2.Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3.Дистанция 1000 м с раздельным стартом на время  Теория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | | Знать правила техники безопасности ,при выполнении упражнений, на занятиях по лыжной подготовкой  Выявлять характерные ошибки, выполняя технику скользящего шага |  | Тренировать надевание лыж на обувь, совершать прогулки на лыжах |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 51. | **1** | | | **Совершенствование техники скользящего шага.**  **Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.** | | | 1 .Техника скользящего шага  2.Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3.Дистанция 1000 м с раздельным стартом на время  Теория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | | Знать правила техники безопасности, при выполнении упражнений, на занятиях лыжной подготовкой  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м |  | Тренировать надевание лыж на обувь, совершать прогулки на лыжах |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 52. | **1** | | | **Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок.**  **Дистанция 1000 м** | | | 1 .Техника скользящего шага  2.Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3.Дистанция 1000 м с раздельным стартом на время  Теория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | | Уметь выполнять технику скользящего шага, развивая скоростную выносливость  Соблюдать требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | Учет  дистанции 1000 м |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 53. | **1** | | | **Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке.**  **Спуск в низкой стойке.**  **Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками** | | | 1 .Подъемы, спуски в средней стойке  с палками в конце спуска поворот  переступанием  2.Техника спуска в низкой стойке  3. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками  4. Дистанция 1000 м с раздельным стартом  Теория: О положительном влиянии  здорового образа жизни на настроение и учебу | | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Выявлять характерные ошибки, выполняя технику спуска | Учет техники подъемов и спусков | Повторить упражнения пройденные на уроках |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 54. | **1** | | | **Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.**  **Спуск в низкой стойке.**  **Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками** | | | 1 .Подъемы, спуски в средней стойке  с палками в конце спуска поворот  переступанием  2.Техника спуска в низкой стойке  3. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками  4. Дистанция 1000 м с раздельным стартом  Теория: О положительном влиянии  здорового образа жизни на настроение и учебу | | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Соблюдать технику безопасности при выполнении торможения плугом со склона до 30° без палок и с палками | Учет техники подьемов и спусков | Повторить упражнения пройденные на уроках |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 55. | **1** | | | **Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.**  **Торможение плугом в конце склона, середине склона, после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости** | | | 1 .Техника подъема на склон без палок ступающим шагом 2.Техника торможения плугом в конце склона, середине склона, после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости  3. Дистанция 1.5 км со средней скоростью  Теория: О правилах поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой | | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Соблюдать правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой | Учет техники подьемов и спусков | Прогулки на лыжах с целью закрепления пройденного материала |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 56. | **1** | | | **Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.**  **Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками.**  **Торможение плугом и повороты в конце спуска** | | | 1.Ходьба на лыжах (передвижение приставными шагами влево, вправо). Скрепление лыж и палок, передвижение ступающим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой»  2. Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками  3. Торможение плугом и повороты в конце спуска  4. Игра «Пройти ворота» 5. Дистанция 1.5 км  Теория: О правильном дыхании при ходьбе на лыжах | | Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Проявлять качества выносливости на дистанции 1.5км |  | Подъемы  «лесенкой»  «елочкой» |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 57. | **1** | | | **Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.**  **Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками.**  **Торможение плугом и повороты в конце спуска** | | | 1.Ходьба на лыжах (передвижение приставными шагами влево, вправо ). Скрепление лыж и палок, передвижение ступающим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой»  2. Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками  3. Торможение плугом и повороты в конце спуска  4. Игра «Пройти ворота» 5. Дистанция 1.5 км  Теория: О правильном дыхании при ходьбе на лыжах | | Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах |  | Подъемы  «лесенкой»  «елочкой» |  | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 58. | **1** | | | **Закрепление техники торможения «плугом».**  **Скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками** | | | 1 .Передвижение приставными шагами влево - вправо, передвижение ступающими скользящим шагом. Высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение попеременным двухшажнымходом,подъем «елочкой»,«лесенкой»  2. Торможение «плугом»  3. Техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками  4. Дистанция 1.5 км со средней скоростью  «безопасный  маршрут» передвижения на спортивных школьных площадках | | Уметь выполнять технику торможения «плугом».  Проявлять качества скоростной выносливости на подьемах | Учет техники торможение «плугом». | Прогулки на лыжах с целью закрепления пройденного материала |  | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 59. |  | | | **Техника двухшажного хода без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой»**  **Скользящий шаг** | | | ] .Техника движения рук ,во время скольжения,  2.передвижение приставными шагами влево – вправо. Передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелечкой» и «лесенкой»  2. Скользящий шаг с палками  3. Игра «Вызов номеров»  4. Дистанция до 2-х км  Теория: «Как избежать опасности во время игр в зимний период» | | Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  | Прогулки на лыжах с целью закрепления пройденного материала |  | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 60. | **1** | | | **Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой»**  **Скользящий шаг** | | | ] .Техника движения рук, во время передвижения ступающим и скользящим шагом  2.передвижение приставными шагами влево – вправо. Передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелечкой» и «лесенкой»  2. Скользящий шаг с палками  3. Игра «Вызов номеров»  4. Дистанция до 2-х км  Теория: «Как избежать опасности во время игр в зимний период» | | Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом.  Выявлять характерные ошибки, выполняя технику передвижение приставными шагами влево – вправо |  | Прогулки на лыжах с целью закрепления пройденного материала |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 61. | **1** | | | **Закрепление техники подъема на склон 15-20°, спуска со склона**  **косой подъем на склон 15-20°, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой Попеременный двухшажный ход** | | | 1 .Техника подъема на склон 15-20°, спуска со склона ( косой подъем на склон 15-20°, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой  2. Передвижение приставными шагами влево - вправо, передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, подъем «полуелочкой» «лесенкой»  3. Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрей».  4. Ходьба на лыжах 1000 м  Теория: О правилах поведения при несчастных случаях на лыжне, оказание помощи пострадавшему | | Уметь выполнять технику спуска по косому склону, в низкой стойке.  Применять разученные лыжные ходу, спуски, подъемы в подвижных играх |  | Подъемы, спуски со склонов изученными способами |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 62. | **1** | | | **Подъемы и спуски косой подъем на склон 15-20° без палок. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.**  **Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».**  **Игра.** | | | 1 .Подъемы и спуски косой подъем на склон 15-20° без палок, спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом. Передвижение с палками, приставными шагами влево - вправо. Передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой»  2. Игра «Быстрый лыжник», «Гонки на лыжах»  3.Ходьба на лыжах до 2000 м  Теория: Сведения о правилах проведения подвижных игр на лыжах | | Уметь выполнять технику попепеменным двушажным ходом  Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах |  | Катание с горок в средней и низкой стойке |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 63. | **1** | | | **Совершенствование техники подъема и спуска, косой подъем на склон 15-20° без палок. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.**  **Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».**  **Игра.** | | | 1 .Подъемы и спуски косой подъем на склон 15-20° без палок, спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом. Передвижение с палками, приставными шагами влево - вправо. Передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой»  2. Игра «Быстрый лыжник», «Гонки на лыжах»  3.Ходьба на лыжах до 2000 м  Теория: Сведения о правилах проведения подвижных игр на лыжах | | Уметь выполнять технику попепеменным двушажным ходом  Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр, на  лыжах |  | Катание с горок в средней и низкой стойке |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 64. | **1** | | | **Совершенствование техники косых подъемов и спусков со**  **склонов до 20°.**  **Игра.** | | | 1 .Косые подъемы и спуски со  склонов до 20°  2. Ходьба на лыжах по пересеченной  местности  3.Игра «Быстрый лыжник»,  «Встречная эстафета»  Теория: О положительном влиянии ' закаливания на организм человека | | Проявлять качества выносливости при ходьбе по пересеченной местности | Учет по технике скольжения | Прогулки на лыжах |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 65. | **1** | | | **Учет контрольного норматива: прохождение дистанции 1000 м** | | | 1 .Разминка на учебном кругу с палками  2. Подведение итогов занятий на лыжах  Теория: О мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями  дома | | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями дома |  | Учет раздельным бегом на дистанции 1000 м |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 66. | **1** | | | **Учет контрольного норматива: прохождение дистанции 1000 м** | | | 1 .Разминка на учебном кругу с палками  2. Подведение итогов занятий на лыжах  3. подвижные игры, эстафеты на лыжах  Теория: О мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями  Дома | | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  | Учет раздельным бегом на дистанции 1000 м |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 67. | **1** | | | **Подвижные игры и эстафеты на лыжах** | | | 1. Разминка на учебном кругу с палками  2.круговая эстафета с этапом 30 м.  3. подвижные игры на лыжах. | | Взаимодействовать с группой, играя в подвижные игры на лыжах и правильно организовывать их. |  |  |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 68. | **1** | | | **Подвижные игры и эстафеты на лыжах** | | | 1. Разминка на учебном кругу с палками  2.круговая эстафета с этапом 30 м.  3. подвижные игры на лыжах. | | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 69. | **1** | | | **Лыжная подготовка.**  **Подвижные игры и эстафеты на лыжах** | | | 1. Разминка на учебном кругу с палками  2.круговая эстафета с этапом 30 м.  3. подвижные игры на лыжах.  4 подвести итог занятиям по лыжной подготовке. | | Уметь играть в подвижные игры на лыжах и правильно организовывать их. |  | Подготовить спортивную форму для занятий в спортивном зале |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 70. | **1** | | | **Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом** | | | . Ведение мяча в движении шагом  5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствий  Теория: О правилах безопасности передвижения к месту занятий | | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Соблюдать правила безопасности передвижения к месту занятий |  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 71. | **1** | | | **Совершенствование техники ведение мяча в движении шагом** | | | Ведение мяча в движении шагом  5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствий | | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Взаимодействовать с группой, играя в подвижные игры |  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 72. | **1** | | | **Совершенствование техники передачи мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами.** | | | 1 .Передача мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) | | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом |  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 73. | **1** | | | **Совершенствование техники передачи мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами. Метание малого мяча на дальность с места. Игра.** | | | 1 .Передача мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)  2. Упражнения, сидя ноги врозь наклон вперед  3.Игра «Бег сороконожек»  Теория: О мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями | | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Выявлять характерные ошибки, выполняя наклон вперед. |  | Упражнение На развитие гибкости |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 74. | **1** | | | **Совершенствование техники метания и ловли мяча.**  **Стартовый разбег.**  **Ведение мяча в движении шагом** | | | 1 .Метание и ловля мяча  2.Перетягивание каната  3.Стартовый разбег (высокий старт)  4. Ведение мяча в движении шагом  5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствий  Теория: О правилах безопасности передвижения к месту занятий | | Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом | Учет техники  Ведения мяча в движении шагом | Упражнения с мячом |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 75. | **1** | | | **Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Упражнение на гибкость.** | | | 1 .Упражнения на равновесия  2. Ведение мяча в движении шагом  3.Упражнение на гибкость | | Уметь выполнять передачу мяча в движении | Учет Упражнение на гибкость | Подтягивание на перекладине |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 76. | **1** | | | **Совершенствование техники высокого старта. Игра.** | | | 1. передача мяча в движении (в парах)  2.Техника высокого старта  3.Подтягивание на перекладине  4. Игра «Мяч соседу»  Теория: О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями | | Знать об основных двигательных способностях человека Соблюдать правила поведения во время занятий по бегу, прыжкам, метанию | Закрепление Развитие гибкости  Скамейка,  баскетбольные  мячи |  |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 77. | **1** | | | **Совершенствование техники челночного бега 3x10 м.**  **Метание мяча на дальность.** | | | 1 .техника передачи и ловли мяча, бросок в кольцо.  2.Медленный бег до 3 мин  3.Челночный бег 3x10 м  4.Метание мяча на дальность  Теория: О правилах поведения на игровых площадках во внеурочное время | | Уметь выполнять передачи мяча любым способом.  Соблюдать правила поведения на игровых площадках во внеурочное время | Учет по бегу | Метание  теннисного мяча на дальность |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 78. | 1 | | | Подвижные игры | | | 1. провести подвижные игры по выбору детей.  2. подвести итог 3 четверти. Беседа  Теория: О закаливании в повседневной жизни и его влияние на состояние человека | | Уметь самостоятельно организовывать игры |  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79. | | 1 | | | Закрепление техники выполнения преодоление полосы препятствий  Прыжки в высоту с трех шагов разбега под углом 30 - 40° | | 1 .Преодоление полосы препятствий  2 Прыжки в высоту с трех шагов разбега под углом 30 - 40°  3. Игра «День и ночь»  Теория: О правилах проведения комплекса УГ | | Уметь выполнять разбег в прыжках в высоту способом перешагивание.  Соблюдать правила проведения комплекса УГ |  | Комплекс УГ |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 80. | | 1 | | | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.  Прыжки в высоту.  Игра. | | 1 .Полоса препятствий  2.  3. Игра «Охотники утки» с волейбольными мячами  Правила проведения комплекса УГ. ТБ на уроках в спортивном зале. | | Уметь выполнять технику преодоления полосы препятствий  Соблюдать правила т.б, выполняя прыжки в высоту с трех шагов разбега под углом 30 - 40° |  | Комплекс УГ |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 81. | | 1 | | | Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с трех шагов разбега.  Игра. | | 1.Полоса препятствий  2. Прыжки в высоту с трех шагов разбега  3. Игра «Охотники и утки»  Теория: О значении закаливания.  ТБ на уроках в спортивном зале. | | Уметь выполнять технику преодоления полосы препятствий |  | Комплекс УГ |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 82. | | 1 | | | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий,  средством подвижных игр. | | 1 .Преодоление полосы препятствий  2. прыжок в высоту с разбега под углом к планке способом согнув ноги  3. Игра «Совушка»  Теория: О правилах безопасного поведения на занятиях , выполняя гимнастические упражнения  ТБ на уроках в спортивном зале. | | Уметь выполнять технику прыжка в высоту способом перешагивание  Соблюдать правила, безопасного поведения на занятиях , выполняя гимнастические упражнения |  |  |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 83. | | 1 | | | Закрепление техники выполнения метания малого мяча с разбега на дальность. Игра. | | 1.Техника перебрасывания и ловли мяча (перебрасывания мяча с руки  на руку). Метание малого мяча с  разбега на дальность  2. Бег с изменением направления по  сигналу  З.Игра «Охотники и утки», «Передай  мяч»  Теория: О правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту | | Знать о правилах дыхания при беге на длинные дистанции  Соблюдать правила т.б, выполняя бег с изменением направления по сигналу |  | Сгибание рук в упоре лежа |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 84. | | 1 | | | Закреплениетехники выполнения прыжка в высоту способом «ножницы» с разбега 3-5 шагов под углом (толчковая нога).  Игра. | | 1.Преодоление препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин  2. Комплекс УГ  3. Прыжки в высоту способом «ножницы» с разбега 3-5 шагов под углом (толчковая нога)  4.Игра «Альпинисты»  Теория: О требованиях к одежде, на занятиях по физическому воспитанию на спортивных площадках | | Уметь выполнять преодоление полосы препятствий  Соблюдать требования к одежде, на занятиях по физическому воспитанию,. на спортивных площадках |  | Подъем туловища из положения лежа |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 85. | | 1 | | | Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания | | 2. Прыжки с места в квадраты  3.Прыжки в высоту с разбега  4. Метание малого мяча в цель  5. Игра «Подвижная цель», игра- эстафета с обручами | | Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их |  | Подвижные игры |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 86. | | 1 | | | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча с разбега на  дальность  Прыжки с места в квадраты  Прыжки в высоту с разбега | | 1 .Метание малого мяча с разбега на  дальность  2. Прыжки с места в квадраты  3.Прыжки в высоту с разбега  4. Метание малого мяча в цель  5. Игра «Подвижная цель», игра- эстафета с обручами  Теория: О влиянии правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность | | Уметь выполнять метание малого мяча в вертикальную цель |  | Метание мяча на дальность |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 87. | | 1 | | | Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в цель  Игра. | | 1.Метание малого мяча на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели  2.Прыжки в высоту с разбега  3. Метание мяча в цель  4. Игра «Бегуны 1 метатели», «День и ночь»  Теория: О значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся | | Уметь выполнять метание малого мяча на заданное расстояние  Выявлять характерные ошибки выполняя прыжок в высоту с разбега |  |  |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 88. | | 1 | | | Совершенствование техники метания мяча. | | 1.Метание малого мяча на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели  2.Прыжки в высоту с разбега  3. Метание мяча в цель  4. Игра «Бегуны 1 метатели», «День и ночь» | | Уметь моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач,подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их |  | Подвижные игры |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 89. | | 1 | | | Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра. | | 1.Метание по горизонтальной и вертикальной цели  2. Положение тела при высоком старте  3. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега  4. Игра «Подвижная цель», встречная эстафета с этапом 30 м.  Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на успехи в жизни учащегося | | Уметь выполнять технику высокого старта Соблюдать правила т.б, выполняя встречную эстафету с этапом 30 м. | Учет техники  прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | Сгибание рук в упоре лежа |  | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| с90. | | 1 | | | Совершенствование техники выполнения высокого старта.  Метание мяча с места.  Игра. | | 1.Комплекс ОРУ с мячом, ведение мяча на месте  2.Упражнения с мячом на координацию  3.Медленный бег до 2 мин. 4.Техника высокого старта с пробежками до 10 м  5. Метание мяча с места  6. Игра «Мяч соседу»  Теория: О значении закаливания для организма | | Уметь выполнять ОР упражнения с мячом  Описывать ОРУ, выполняя комплекс | Учет техники  Метание мяча с места | Метание мяча в цель |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 91. | | 1 | | | Закрепление техники выполнения метания и ловли мяча.  Стартовый разбег.  Ведение мяча в движении шагом | | 1 .Метание и ловля мяча  2.Перетягивание каната  3.Стартовый разбег (высокий старт)  4. Ведение мяча в движении шагом  5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствий  Теория: О правилах безопасности передвижения к месту занятий | | Знать технику стартового разбега | Учет техники  Ведение мяча в движении шагом | Упражнения с мячом |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 92. | | 1 | | | Совершенствование техники высокого старта. Игра. | | 1. Упражнения на равновесия  (стойка на носках, на одной ноге, другая согнута)  2.Техника высокого старта  3.Подтягивание на перекладине  4. Игра «Мяч соседу»  Теория: О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями | | Уметь выполнять технично подтягивание на перекладине | Учет техники  высокого старта | Подтягивание на перекладине |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 93. | | 1 | | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | Провести подвижные игры и эстафеты с элементами бега ,прыжков, метания. | | Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их |  | Подвижные игры |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 94. | | 1 | | | Закрепление техники выполнения Челночный бег 3x10 м.  Метание мяча на дальность. | | 1 .Техника выполнения упражнений  на равновесие  2.Медленный бег до 3 мин  3.Челночный бег 3x10 м  4.Метание мяча на дальность  Теория: О правилах поведения на игровых площадках во внеурочное время | | Знать технику челночного бега  Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность | Учет по бегу на длинные дистанции | Метание  теннисного мяча на дальность |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 95. | | 1 | | | Совершенствование техники бега до 3 мин  Метание мяча на дальность | | 1 .Упражнение в равновесие  2.Бег до 3 мин  З.Многоскоки  4.Метание мяча на дальность  5.Прыжки в длину с места  6.Упражнение на уменьшенной площади опоры с закрытыми глазами  Теория: О мерах предупреждения опасности в парках скверах | | Уметь технично выполнять прыжок в длину с места  Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность | Учет: Прыжки в длину с места | Прыжки в длину с места, многоскоки |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 96. | | 1 | | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  Метание мяча с места на дальность | | 1 .Медленный бег с переменной скоростью  2.Многоскоки  3.Прыжки в длину с разбега  4.Метание мяча с места на дальность  5. Игра «Салки»  Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на успехи в жизни | | Знать о значении здорового образа жизни на успехи в жизни  Проявлять качества выносливости, выполняя бег с переменной скоростью |  | Прыжки в длину с места |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 97. | | 1 | | | Учет контрольного норматива: Бег 30 м (д). | | 1 .Метание на дальность  2. Бег 30 м (девочки)  3.Игра в футбол.  4. Эстафета с элементами бега, прыжков, равновесия  Теория: О закаливании организма | | Знать правила игры футбол  Проявлять скоростные качества, выполняя бег 30м с высокого старта | Учет Бег 30 м |  |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 98. | | 1 | | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | 1. техника бега по короткой дистанции  2. Провести подвижные игры и эстафеты с элементами бега ,прыжков, метания. | | Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их |  | Подвижные игры |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 99. | | 1 | | | Учет контрольного норматива: Бег 30 м (мальчики)  Игра. | | 1. Бег 30 м  2. Шестиминутный бег 3.Встречная эстафета  Теория: О создании игровой ситуации | | Проявлять качества выносливости, выполняя шестиминутный бег | Учет контрольного норматива: Бег 30 м (мальчики)  ет | Подвижные игры |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 100. | | 1 | | | Учет контрольного норматива по бегу 3x10 м тест по прыжкам в длину | | 1 .Прыжки в длину с места  2.Комплекс ОРУ  3.Упражнение на внимание  4. Учет контрольного норматива по бегу 3x10 м  Теория: О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями | | Знать о мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями | Учет по бегу 3x10 м тест по прыжкам в длину | Подвижные игры |  | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 101 | | 1 | | | Совершенствование техники Шестиминутного бега Игра. | | 1. Прыжки в длину по «классам» попеременно на одной или двух ногах  2. Шестиминутный бег  3. Игра «Перестрелки»  Теория: О значении физической культуры для жизни человека | | Знать о значении физической культуры в жизни человека | Учет по 6-ти мин. Бегу, прыжкам подтягиванию | Научиться плавать, держаться на воде, |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 102. | | 1 | | | Подвижные игры по выбору детей | | 1. провести подвижные игры по выбору детей.  2. подвести итог учебного года.  Теория: беседа о техники безопасности на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн. | | Уметь самостоятельно выбирать подвижные игры и организовывать их  Соблюдать технику безопасности, на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн |  | Научиться плавать, держаться на воде, |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 103-105. | | 3 | | | Резерв | |  | |  |  |  |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |