**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 выносливости1.Техника высокого старта 2.Техника прыжка в длину с места3. Игра - эстафета с этапом 15-20 м «Круговая эстафета»4. Медленный бег до 2-х минутТеория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках | Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетикеУметь 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 движении2.Техника высокого старта3. Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д)4. Бег на 30 м с высокого старта5. Линейные эстафетыТеория: Повторить технику безопасности на спортивных площадках | Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, технику высокого стартаСоблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр | Учет по бегу | Бег вмедленном 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 м2.Разбег в прыжках в длину с разбега3.Бег в медленном темпе до 3-х минТеория: 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 упражнений2.Техника высокого старта3.Учить технике метания малого мяча с места на дальность4.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 вмедленном 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 длину3.Метание мяча с места4.Медленный бег до 4-х минПравила выполнения тестов физическойподготовленности | Уметь выполнять технику челночного бега,Знать правила п/и «Гонка мячей».Проявлять качества выносливости выполняя медленный бегдо 4х минут |  | Прыжки через скакалку |  |  |
| 8. | 1 | **Учет техники метания мяча.****Бег в медленном темпе.** | 1. Комплекс УГ2.Техника метания мяча на дальность ,с места (в парах)3. Бег в медленном темпеТеория: О пользе закаливания | Знать правила п/и, уметь выполнять технику челночного бегаВзаимодействовать 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 полу3. Метание мяча на дальность с места4. Бег в медленном темпе до 5 мин5. Техника выполнения прыжка ввысотуТеория: О пользе закаливания для укрепления здоровья организма | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанцииПроявлять качества выносливости выполняя медленный бегдо 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 УГ2. Подтягивание на перекладине3. 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 УГГ2. Метание мяча в цель с дистанции б м3. 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 мячами2. Техника метания мяча в вертикальную цель3. Передача баскетбольного мячаснизу двумя руками4. 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 мячами2. Техника метания мяча ввертикальную цель с места3. Техника передачи баскетбольногомяча снизу и передача от грудидвумя рукамиТеория: О влиянии занятий физическими упражнениямина 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 вдве на первый, второй (расчет)2.Упражнения, с большими мячамиусложнив их выполнениемповоротов, приседаний, хлопков ит.д.3. Техника передачи мяча снизу и от груди Теория: О здоровом образе жизни и его положительного влияния на организмчеловека | 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 две2. Передача баскетбольного мячаснизу и от груди двумя руками ( впарах)3. Техника ведения мяча в движениишагом4. Преодоление полосы препятствий5. Игра «Воробьи - вороны»Теория: О недопустимости вредных привычек в жизнисовременного 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 две2. Преодоление полосы препятствий из 5 препятствий3. Игра «День - ночь»4. Передачи мяча двумя рукамиснизу вперед на точностьТеория: 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 цели2. Техника ведения мяча на месте и в движении шагом3. Подтягивание, из виса лежа(девочки), на высокой перекладине(мальчики)4.Преодоление 5-ти препятствий 5.Эстафета на лучшее ведение мячаТеория: 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 вперед2. 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 режимомМладшего 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 понаклонной гимнастической доске3. Техника выполненияакробатических упражнений -кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперёд, назад.4. Подвижные игрыТеория: О правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале | освоить общеразвивающие упражненияс 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 УГ2.Лазание, перелазание через горку гимнастических матов3. Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки4. Акробатические упражнения 2-3 кувырка слитно вперед, повторить упражнения предыдущего урока5. Игра с гимнастическими обручамиб.Игра «Салки»Теория: Правила безопасного поведения вгимнастическом зале, дыхание при ходьбе и беге | освоение навыков лазание и перелазаниеуметь 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 произвольнымспособом 2. Стойка на лопатках прогнувшись,закрепить выполнение 2-3 кувырков слитно3. Игра с использованиемгимнастических обручейТеория: 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 надоске.****«Мост» из положения, лежа на спине.** | 1 .Перестроение в две шеренги 2. Комплекс УГ3. Упражнение в равновесии надоске4. Акробатические упражнения«мост» из положения, лежа на спине5. Игра - эстафета с элементами акробатикиТеория: О пользе физических упражнений | освоение акробатических упражненийзнать 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 упражненийЗнать 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 препятствийТеория: 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 уроках2.Наклон вперед3.Координация движений в пространствеТеория: О спортивной этике; правила поведения на соревнованиях | Освоить технику акробатических упражненийСоблюдать 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 понаклонной гимнастической доскеТеория: О правилах выполнения упражнений для формирования правильной осанки | Проявлять качества выносливости, выполняялазание и перелазание ,понаклонной 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 освоениеразвития 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 две2.Броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами3. Акробатические соединения4. Полоса препятствий5. Эстафета с набивными мячами и бегом6. ПодтягиваниеТеория: О влиянии занятий физическими упражнениями,на умственную работоспособность | 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 акробатикиТеория: Об оказании доврачебной помощи при легких травмах | Уметь выполнять упражнения с целью развития силовых способностейВзаимодействовать 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 соединения3. Подтягивание на перекладине (м)лазание по канату (д)4. Игра «Найди свое место»Теория: Правила поведения при несчастныхслучаях с целью оказания помощипострадавшему |  Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей | Учет поподтягиванию,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 соединения4.Провести игру с включением упражнений по акробатикеТеория: 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 движенийМоделировать 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 соединения2.Подтягивание на низкой перекладине (девочки), лазание по канату (мальчики)3.Игры-эстафеты с элементами акробатикиТеория: 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, произвольнымспособом. | ВыполнениеУГГ |  |  |
| 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 предметами3. Тест на гибкость.4. Подведение итогов 2 четверти Теория: О содержании двигательного режиматретьеклассника на каникулах | выполнять упражнения и променять их в подвижных играх, эстафетах. | Учет поподтягиванию,лазанию |  |  |  |
| **III четверть-30ч.****Лыжная подготовка-18ч.****Подвижные игры 12ч.** |  |
| 49. | **1** | **Закрепление техники передвижения на лыжах****скользящим шагом.****Дистанция 1000.** | 1 .Передвижение на лыжахскользящим шагом2. Дистанция 1000 м с переменнойскоростьюТеория: 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 переменнойскоростью | 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 времяТеория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | Знать правила техники безопасности ,при выполнении упражнений, на занятиях по лыжной подготовкойВыявлять 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 времяТеория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | Знать правила техники безопасности, при выполнении упражнений, на занятиях лыжной подготовкойПроявлять 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 времяТеория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим |  Уметь выполнять технику скользящего шага, развивая скоростную выносливостьСоблюдать требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | Учетдистанции 1000 м |  |  |  |
| 53. | **1** | **Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке.****Спуск в низкой стойке.****Торможение плугом со склона до30° без палок и с палками** | 1 .Подъемы, спуски в средней стойкес палками в конце спуска поворотпереступанием2.Техника спуска в низкой стойке3. Торможение плугом со склона до30° без палок и с палками4. Дистанция 1000 м с раздельнымстартомТеория: О положительном влиянииздорового образа жизни на настроение и учебу | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склонаВыявлять 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 до30° без палок и с палками** | 1 .Подъемы, спуски в средней стойкес палками в конце спуска поворотпереступанием2.Техника спуска в низкой стойке3. Торможение плугом со склона до30° без палок и с палками4. Дистанция 1000 м с раздельнымстартомТеория: О положительном влиянииздорового образа жизни на настроение и учебу | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Соблюдать технику безопасности при выполнении торможения плугом со склона до30° 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 скорости3. Дистанция 1.5 км со средней скоростьюТеория: О правилах поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склонаСоблюдать 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 палками3. Торможение плугом и повороты в конце спуска4. Игра «Пройти ворота»5. Дистанция 1.5 кмТеория: 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 палками3. Торможение плугом и повороты в конце спуска4. Игра «Пройти ворота»5. Дистанция 1.5 кмТеория: 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 палками4. Дистанция 1.5 км со средней скоростью«безопасныймаршрут» 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 палками3. Игра «Вызов номеров»4. Дистанция до 2-х кмТеория: «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 палками3. Игра «Вызов номеров»4. Дистанция до 2-х кмТеория: «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 амплитудой2. Передвижение приставными шагами влево - вправо, передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкаястойка на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, подъем «полуелочкой» «лесенкой»3. Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрей».4. Ходьба на лыжах 1000 мТеория: 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 мТеория: Сведения о правилах проведения подвижных игр на лыжах | Уметь выполнять технику попепеменным двушажным ходомСоблюдать 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 мТеория: Сведения о правилах проведения подвижных игр на лыжах | Уметь выполнять технику попепеменным двушажным ходомСоблюдать 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 сосклонов до 20°2. Ходьба на лыжах по пересеченнойместности3.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 палками2. Подведение итогов занятий на лыжахТеория: О мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениямидома | 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 палками2. Подведение итогов занятий на лыжах3. подвижные игры, эстафеты на лыжахТеория: О мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениямиДома | 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 палками2.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 палками2.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 палками2.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 шагом5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствийТеория: О правилах безопасности передвижения к месту занятий | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мячаСоблюдать правила безопасности передвижения к месту занятий |  |  |  |  |
| 71. | **1** | **Совершенствование техники ведение мяча в движении шагом** | Ведение мяча в движении шагом5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствий | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мячаВзаимодействовать 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 мячаВзаимодействовать 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 вперед3.Игра «Бег сороконожек»Теория: О мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мячаВыявлять 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 мяча2.Перетягивание каната3.Стартовый разбег (высокий старт)4. Ведение мяча в движении шагом5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствийТеория: О правилах безопасности передвижения к месту занятий | Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом | Учет техникиВедения мяча в движении шагом | Упражнения с мячом |  |  |
| 75. | **1** | **Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Упражнение на гибкость.** | 1 .Упражнения на равновесия2. Ведение мяча в движении шагом3.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 старта3.Подтягивание на перекладине4. 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 гибкостиСкамейка,баскетбольныемячи |  |  |  |  |
| 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 мин3.Челночный бег 3x10 м4.Метание мяча на дальностьТеория: 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 | Метаниетеннисного мяча на дальность |  |  |
| 78. | 1 | Подвижные игры | 1. провести подвижные игры по выбору детей.2. подвести итог 3 четверти. БеседаТеория: О закаливании в повседневной жизни и его влияние на состояние человека | Уметь самостоятельно организовывать игры |  |  |  |  |
|  |  |
| 79. | 1 |  Закрепление техники выполнения преодоление полосы препятствийПрыжки в высоту с трех шагов разбега под углом 30 - 40° | 1 .Преодоление полосы препятствий2 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 препятствий2. 3. Игра «Охотники утки» с волейбольными мячамиПравила проведения комплекса УГ. ТБ на уроках в спортивном зале. | Уметь выполнять технику преодоления полосы препятствийСоблюдать 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 препятствий2. Прыжки в высоту с трех шагов разбега3. 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 препятствий2. прыжок в высоту с разбега подуглом к планке способом согнув ноги3. Игра «Совушка»Теория: О правилах безопасного поведения на занятиях , выполняя гимнастические упражненияТБ на уроках в спортивном зале. | Уметь выполнять технику прыжка в высоту способом перешагиваниеСоблюдать 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 рукина руку). Метание малого мяча сразбега на дальность2. Бег с изменением направления посигналуЗ.Игра «Охотники и утки», «Передаймяч»Теория: О правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту | Знать о правилах дыхания при беге на длинные дистанцииСоблюдать 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 мин2. Комплекс УГ3. Прыжки в высоту способом«ножницы» с разбега 3-5 шагов подуглом (толчковая нога)4.Игра «Альпинисты»Теория: О требованиях к одежде, на занятиях по физическому воспитанию на спортивных площадках | Уметь выполнять преодоление полосы препятствийСоблюдать 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 квадраты3.Прыжки в высоту с разбега4. Метание малого мяча в цель5. 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 надальностьПрыжки с места в квадратыПрыжки в высоту с разбега | 1 .Метание малого мяча с разбега надальность2. Прыжки с места в квадраты3.Прыжки в высоту с разбега4. Метание малого мяча в цель5. Игра «Подвижная цель», игра-эстафета с обручамиТеория: 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 цельИгра. | 1.Метание малого мяча на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели 2.Прыжки в высоту с разбега3. Метание мяча в цель4. Игра «Бегуны 1 метатели», «Деньи ночь»Теория: О значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся | Уметь выполнять метание малого мяча на заданное расстояниеВыявлять 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 разбега3. Метание мяча в цель4. Игра «Бегуны 1 метатели», «Деньи 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 шаговразбега. Игра. | 1.Метание по горизонтальной и вертикальной цели2. Положение тела при высокомстарте3. Прыжки в высоту с 3-5 шаговразбега4. Игра «Подвижная цель», встречнаяэстафета 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 встречнуюэстафету с этапом 30 м. | Учет техникипрыжка в высоту с 3-5 шаговразбега. | 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 месте2.Упражнения с мячом на координацию3.Медленный бег до 2 мин.4.Техника высокого старта с пробежками до 10 м5. Метание мяча с места6. Игра «Мяч соседу»Теория: О значении закаливания для организма | Уметь выполнять ОР упражнения с мячомОписывать ОРУ, выполняя комплекс | Учет техникиМетание 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 мяча2.Перетягивание каната3.Стартовый разбег (высокий старт)4. Ведение мяча в движении шагом5.Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствийТеория: О правилах безопасности передвижения к месту занятий | Знать технику стартового разбега | Учет техникиВедение 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 старта3.Подтягивание на перекладине4. Игра «Мяч соседу»Теория: О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями | Уметь выполнять технично подтягивание на перекладине | Учет техникивысокого 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 упражненийна равновесие2.Медленный бег до 3 мин3.Челночный бег 3x10 м4.Метание мяча на дальностьТеория: О правилах поведения на игровых площадках во внеурочное время | Знать технику челночного бегаВзаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность | Учет по бегу на длинные дистанции | Метаниетеннисного мяча на дальность |  |  |
| 95. | 1 | Совершенствование техники бега до 3 минМетание мяча на дальность | 1 .Упражнение в равновесие2.Бег до 3 минЗ.Многоскоки4.Метание мяча на дальность5.Прыжки в длину с места6.Упражнение на уменьшенной площади опоры с закрытыми глазамиТеория: О мерах предупреждения опасности в парках скверах | Уметь технично выполнять прыжок в длину с местаВзаимодействовать 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 разбегаМетание мяча с места на дальность | 1 .Медленный бег с переменной скоростью2.Многоскоки3.Прыжки в длину с разбега4.Метание мяча с места на дальность5. Игра «Салки»Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на успехи в жизни | Знать о значении здорового образа жизни на успехи в жизниПроявлять 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, равновесияТеория: О закаливании организма | Знать правила игры футболПроявлять 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 дистанции2. 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 м2. Шестиминутный бег 3.Встречная эстафетаТеория: 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 места2.Комплекс ОРУ3.Упражнение на внимание4. Учет контрольного норматива по бегу 3x10 мТеория: 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 двухногах2. Шестиминутный бег3. 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 ихСоблюдать технику безопасности, на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн |  | Научиться плавать, держаться на воде, |  |  |
| 103-105. | 3 | Резерв |  |  |  |  |  |  |