

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №4 имени А. М. Горького»
Петропавловск-Камчатского городского округа

Рассмотрено
Руководитель МО

Котова Н.И. (подпись)
(ФИО)

Протокол № 1
От « 29 » августа 2023 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

Семогуров В.В. (подпись)
(ФИО)

« 30 » августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы

Матвеев С. (подпись)
(ФИО)

Приказ № 229
От « 31 » августа 2023 г.



Рабочая программа
по физической культуре
УМК «Начальная школа 21 века»
4 «А» класс

Учитель начальных классов
Кочерга Т. А.

г. Петропавловск – Камчатский
2023-2024 г.

Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и на основе авторской программы Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова(2012г.), входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных навыков в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие **практические задачи**.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

В соответствии с программой **образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован:**

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
 - выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
 - выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах
 - участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
 - организовывать и соблюдать правильный режим дня; подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
 - измерять собственные массу и длину тела;
 - оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.
- При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

В соответствии с Образовательной программой школы на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана на 68 часов в год при 2-х часах в неделю.

Программа обеспечена следующим **учебно-методическим комплектом:**

1. Физическая культура: 3-4 класс. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана-Граф, 2015 г.

Уровень физической подготовленности

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровень</i>					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
<i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз</i>	<i>11-12</i>	<i>9-10</i>	<i>7-8</i>	<i>9-10</i>	<i>7-8</i>	<i>5-6</i>
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>118-120</i>	<i>115-117</i>	<i>105-114</i>	<i>116-118</i>	<i>113-115</i>	<i>95-112</i>
<i>Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях</i>	<i>Коснуться лбом колена</i>	<i>Коснуться ладонями пола</i>	<i>Коснуться пальцами пола</i>	<i>Коснуться лбом колена</i>	<i>Коснуться ладонями пола</i>	<i>Коснуться пальцами пола</i>
<i>Бег на 30м с высокого старта, сек.</i>	<i>6,2-6,0</i>	<i>6,7-6,3</i>	<i>7,2-7,0</i>	<i>6,3-6,1</i>	<i>6,9-6,5</i>	<i>7,2-7,0</i>
<i>Бег на 1000м., сек.</i>	<i>Без учёта времени</i>					

Тематическое планирование курса для 3 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью Физическая культура народов разных стран	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима

		питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные	Выполнять упражнения для профилактики

профилактики нарушений зрения	движения глазами, моргание в быстром темпе	нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скоро-	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические

	сти). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	упражнения
Лыжная подготовка (19 ч)	Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Примечание. В бесснежную зиму лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.		

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№ урока	Дата	Тема урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности и характеристика деятельности обучающего	Контроль двигательных действий
Легкая атлетика (15 час).					

1	<p>Закрепление техники высокого старта. Прыжок в длину с места.</p> <p>Правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках</p>	<p>Вводный. Развитие общей выносливости</p> <p>1.Техника высокого старта 2.Техника прыжка в длину с места</p> <p>3. Игра - эстафета с этапом 15-20 м «Круговая эстафета»</p> <p>4. Медленный бег до 2-х минут</p> <p>Теория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках</p>	<p>Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике</p> <p>Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств</p>	
2	<p>Совершенствование техники высокого старта. Бег на 30 м</p> <p>Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями</p>	<p>1. Выполнение ОРУ в движении</p> <p>2.Техника высокого старта</p> <p>3. Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д)</p> <p>4. Бег на 30 м с высокого старта</p> <p>5. Линейные эстафеты</p> <p>Теория: Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе</p>	<p>Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, технику высокого старта.</p> <p>Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений</p>	Учет по бегу
3	<p>Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Урок - игра.</p>	<p>1.Закрепить правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.</p> <p>2.Закрепление техники ходьбы в колонне по одному «солдаты на параде»;</p> <p>3. Подвижная игра «гномы -выручалки»;</p> <p>4. Игровая эстафета с элементами бега;</p> <p>5. игра «быстро по своим местам.</p> <p>Теория: Повторить технику безопасного поведения при беге, подвижных игр.</p>	<p>Уметь выполнять технику построения в одну колонну, навыков бега и скоростной выносливости. Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр.</p>	

4		<p>Учет контрольного норматива. Бег 30 м Бег в медленном темпе Оценка основных двигательных качеств</p>	<p>1.Провести бег на 30 м 2.Разбег в прыжках в длину с разбега 3.Бег в медленном темпе до 3-х мин Теория: Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)</p>	<p>Знать и уметь выполнять технику прыжков, Знать правила п/и игры «салки-выручалки». Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств</p>	<p>Учет контрольного норматива- бег30 м</p>
5		<p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.</p>	<p>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 при ходьбе и беге научить находить пульс</p>	<p>Уметь выполнять технику бега по короткой дистанции, прыжки с места в длину</p>	<p>Учет техники высокого старта</p>
6		<p>Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок - игра. Основные двигательные качества человека</p>	<p>1. Повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу); 2.Провести подвижные игры с элементами бега, прыжков : <ul style="list-style-type: none"> • Гномы – выручалки • Воробьи, вороны • Охотники и утки 3. провести бег до 3х минут. Медленный бег до 3-х мин Теория: Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости</p>	<p>Уметь выполнять технику бега в медленном темпе к колонне по одному. Знать правила п/и «Охотники и утки» Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека</p>	

7		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 Теория: 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	
8		Учет техники метания мяча. Бег в медленном темпе. Правильное питание	1. Комплекс УГ 2. Техника метания мяча на дальность ,с места (в парах) 3. Бег в медленном темпе Теория: Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Знать правила п/и, уметь выполнять технику челночного бега. Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность. Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	
9		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.	
10		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

11		Закрепление техники разбега в прыжке в высоту способом «ножницы» Измерение длины и массы тела	1. Комплекс УГ 2. Подтягивание на перекладине 3. Игра «Воробьи - вороны» Теория: Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Уметь последовательно выполнять комплекс ОРУ, знать технику безопасности при беге на длинные дистанцию Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	Учет по подтягиванию
12		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	
13		Учет контрольного норматива - метание мяча в цель с дистанции 6 м. Игра.	1. Комплекс УГГ 2. Метание мяча в цель с дистанции 6 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
14		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	

15		<p>Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. Урок-игра.</p>	<p>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.</p>	<p>Уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, знать значение здорового образа жизни.</p>	
Подвижные игры (9 часов).					
16		<p>Закрепление техники передачи баскетбольного мяча снизу и передача от груди двумя руками. Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр</p>	<p>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: Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр</p>	<p>Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p>	
17		<p>Совершенствование техники передачи мяча снизу и от груди.</p>	<p>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</p>	<p>Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Уметь выполнять бросок и ловлю большого мяча. Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча</p>	

18		<p>Подвижные игры Закрепление совершенствование техники бросков и ловле большого мяча. Урок - игра. Техника безопасности при выполнении упражнений с большим мячом.</p>	<p>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 выполнении упражнений с большим мячом.</p>	<p>Знать технику безопасности при выполнении упражнений с большим мячом.</p>	
19		<p>Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Полоса препятствий.</p>	<p>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</p>	<p>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».</p>	
20		<p>Закрепление техники выполнения преодоления полосы препятствий. Передача мяча. Игра.</p>	<p>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</p>	<p>Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча уметь последовательно выполнять комплекс УГГ.</p>	

21		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.	
22		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
23		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.
24		Учет контрольного норматива:	1. Упражнения на гибкость, сидя на полу ноги врозь на ширине плеч наклон вперед	Уметь выполнять технично, прыжки,	Учет контрольного

	<p>Упражнения на гибкость, сидя на полу ноги врозь на ширине плеч наклон вперед.</p> <p>Игра.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>2. Игра «Медведи и пчелы» 3. Игра «Замри»</p> <p>Теория: Ознакомление с двигательным режимом Младшего школьника на каникулах</p>	<p>метания, лазания, перелазания через препятствия.</p>	<p>норматива: Упражнения на гибкость, сидя на полу</p>
Гимнастика (23 часа).				
25	<p>Закрепление техники выполнения кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперед, назад.</p> <p>Правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой</p>	<p>1. Строевые упражнения (повороты на месте, ходьба, бег противход) 2. Лазание, перелазание по наклонной гимнастической доске 3. Техника выполнения акробатических упражнений - кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперед, назад. 4. Подвижные игры Теория: О правилах безопасного поведения во время занятий гимнастикой</p>	<p>освоить общеразвивающие упражнения с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости</p>	
26	<p>Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Акробатические упражнения. Кувырк слитно вперед.</p>	<p>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 6. Игра «Салки» Теория: Правила безопасного поведения в гимнастическом зале, дыхание при ходьбе и беге</p>	<p>освоение навыков лазание и перелазание</p> <p>уметь выполнять последовательно разученный комплекс УГГ.</p>	

27		<p>Совершенствование техники лазания и перелезания через препятствия в подвижных играх. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>	<p>1. повторит технику строевых упражнений (смыкания и размыкания); 2. Закрепить и совершенствовать технику упражнений для развития равновесия, координационных качеств с помощью подвижных игр, эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • п/и «кот и мыши»; • п/и «ловля обезьян»; • круговая эстафета <p>Теория: Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)</p>	<p>Уметь выполнять лазания и перелезания, знать правила подвижных игр, правила безопасности при проведения подвижных игр, спортивных эстафет. Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>	
28		<p>Закрепление техники выполнения лазания по канату. Кувырки. Игра. Физические упражнения для физкультминуток</p>	<p>1. Лазание по канату произвольным способом 2. Стойка на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение 2-3 кувырков слитно 3. Игра с использованием гимнастических обручей Теория: Упражнения для активизации кровообращения в конечностях</p>	<p>Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей Выполнять физкультминутки в домашних условиях</p>	
29		<p>Совершенствование техники упражнения в равновесии на доске. «Мост» из положения, лежа на спине.</p>	<p>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</p>	<p>освоение акробатических упражнений знать требования к одежде для занятий в гимнастическом зале.</p>	учет

30		<p>Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</p>	<p>1. закрепить технику упражнений для развития равновесия. 2. эстафеты с лазанием и перелазанием. 3. подвижные игры с элементами акробатики. Теория: Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)</p>	<p>Уметь выполнять технично, акробатические упражнения и уметь применять их в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки</p>	
31		<p>Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнувшись, упражнение «мост». Игра.</p>	<p>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: Сравнения здорового и нездорового образа жизни</p>	<p>Освоить технику акробатических упражнений Знать значение здорового образа жизни</p>	
32		<p>Совершенствование техники выполнения стойки, на лопатках прогнувшись «мост». Игра.</p>	<p>1.Упражнение в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке) 2. Стойка, на лопатках прогнувшись «мост» 3.Игра- эстафета с преодолением препятствий Теория: Здоровый образ жизни, положительное влияние знаний физических упражнений для здорового образа жизни</p>	<p>Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги. Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги.</p>	учет

33		<p>Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.</p>	<p>1. закрепить технику выполнения перестроения из донной шеренги в две; 2. закрепить последовательность выполнения ОРУ; 3. закрепить технику перекаату вперед из стойки ,на лопатках согнув ноги (Упражнения выполнять в виде эстафеты); 4. подвижные игры .</p>	<p>Уметь выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p>	
34		<p>Совершенствование техники акробатических упражнений. Наклон вперед.</p>	<p>1 .Акробатические упражнения на предыдущих уроках 2.Наклон вперед 3.Координация движений в пространстве Теория: О спортивной этике; правила поведения на соревнованиях</p>	<p>Освоить технику акробатических упражнений Соблюдать спортивную этику; правила поведения на соревнованиях</p>	<p>учет</p>
35		<p>Закрепление техники выполнения висы и упоры Ходьба по гимнастической доске на носках, с поворотами, перешагивая чрез набивной мяч.</p>	<p>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</p>	<p>Проявлять качества выносливости, выполняя лазание и перелазание ,по наклонной гимнастической доске</p>	

36		Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх. Упражнения для профилактики нарушений зрения	1. закрепить технику упражнений для развития равновесия. 2. эстафеты с лазанием и перелазанием. 3. подвижные игры с элементами акробатики. Теория: Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	
37		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.	
38		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		Подвижные игры. Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1. закрепить технику выполнения перестроения из донной шеренги в две; 2. закрепить последовательность выполнения ОРУ; 3. закрепить технику перекаату вперед из стойки на лопатках согнув ноги (Упражнения выполнять в виде эстафеты); 4. подвижные игры . Теория: Упражнения для развития силы мышц, быстроты, выносливости, гибкости	Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх.	

40	<p>Обучение техники выполнения акробатического соединения. Полоса препятствий. Эстафета. Подтягивание</p>	<p>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 работоспособность</p>	<p>Уметь выполнять выполнение ОРУ, лазание по гимнастическому канату с целью развития силовых способностей</p>	<p>Учет подтягивание</p>
41	<p>Прыжки в длину. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Игра.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Упражнения с набивными мячами 3. Акробатические соединения 4. Игра с элементами акробатики Теория: Об оказании доврачебной помощи при легких травмах</p>	<p>Уметь выполнять упражнения с целью развития силовых способностей Взаимодействовать в паре, выполняя акробатическое соединение</p>	<p>Учет прыжки в длину</p>
42	<p>Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.</p>	<p>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</p>	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, выявлять характерные ошибки, преодолевая препятствия</p>	

43		<p>Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя.</p> <p>Техника выполнения гимнастической полосы препятствий.</p> <p>Подтягивание на перекладине (м)</p> <p>лазание по канату (д).</p> <p>Игра.</p>	<p>1. Наклон вперед из положения сидя</p> <p>2. Акробатические соединения</p> <p>3. Подтягивание на перекладине (м)</p> <p>лазание по канату (д)</p> <p>4. Игра «Найди свое место»</p> <p>Теория: Правила поведения при несчастных случаях с целью оказания помощи пострадавшему</p>	<p>Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей</p>	<p>Учет по подтягиванию, лазанию</p>
44		<p>Отработка техники выполнения акробатических упражнений</p>	<p>1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>2. Учёт по прыжкам в длину с места.</p> <p>3. Совершенствовать технику акробатического соединения</p> <p>4. Провести игру с включением упражнений по акробатике</p> <p>Теория: Формировать представление об оказании доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, ссадинах, потёртостях и др.)</p> <p>О мерах избегания несчастных случаях в повседневной жизни</p>	<p>Уметь выполнять равновесия, целью развития координационных движений</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач</p>	<p>Учет по прыжкам в длину с места</p>
45		<p>Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.</p>	<p>1. закрепить и совершенствовать технику выполнения упражнения на равновесие, висы и упоры, лазание по гимнастическому канату, преодоление препятствий в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>2. повторить упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, самостоятельно выполнять преодоления препятствий</p>	

46		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		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
Лыжная подготовка (19 час)					
48		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
49.		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	

50		<p>Совершенствование техники скользящего шага.</p> <p>Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.</p>	<p>1. Техника скользящего шага 2. Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3. Дистанция 1000 м с отдельным стартом на время Теория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим</p>	<p>Знать правила техники безопасности, при выполнении упражнений, на занятиях лыжной подготовкой Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м</p>	
51		<p>Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м</p>	<p>1. Техника скользящего шага 2. Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3. Дистанция 1000 м с отдельным стартом на время Теория: О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим</p>	<p>Уметь выполнять технику скользящего шага, развивая скоростную выносливость Соблюдать требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим</p>	<p>Учет дистанции 1000 м</p>
52		<p>Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками</p>	<p>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 отдельным стартом Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу</p>	<p>Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Выявлять характерные ошибки, выполняя технику спуска</p>	<p>Учет техники подъемов и спусков</p>

53		<p>Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.</p> <p>Спуск в низкой стойке.</p> <p>Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками</p>	<p>1. Подъемы, спуски в средней стойке с палками в конце спуска поворот переступанием</p> <p>2. Техника спуска в низкой стойке</p> <p>3. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками</p> <p>4. Дистанция 1000 м с отдельным стартом</p> <p>Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу</p>	<p>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</p>	<p>Учет техники подъемов и спусков</p>
54		<p>Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.</p> <p>Торможение плугом в конце склона, середине склона, после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости</p>	<p>1. Техника подъема на склон без палок ступающим шагом</p> <p>2. Техника торможения плугом в конце склона, середине склона, после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости</p> <p>3. Дистанция 1.5 км со средней скоростью</p> <p>Теория: О правилах поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой</p>	<p>Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Соблюдать правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой</p>	<p>Учет техники подъемов и спусков</p>

55		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. Проявлять качества выносливости на дистанции 1.5 км</p>	
56		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах</p>	

57		<p>Закрепление техники торможения «плугом». Скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками</p>	<p>1. Передвижение приставными шагами влево - вправо, передвижение ступающими скользящим шагом. Высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом, 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</p>	<p>Уметь выполнять технику торможения «плугом». Проявлять качества скоростной выносливости на подъемах</p>	<p>Учет техники торможение «плугом».</p>
58		<p>Техника двухшажного хода без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой» Скользкий шаг</p>	<p>1. 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 «полуелочкой» 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»</p>	<p>Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач</p>	

59		<p>Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками.</p> <p>Подъем «полуелочкой» и «лесенкой»</p> <p>Скользящий шаг</p>	<p>1. Техника движения рук, во время передвижения ступающим и скользящим шагом</p> <p>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 «полуелочкой» и «лесенкой»</p> <p>2. Скользящий шаг с палками</p> <p>3. Игра «Вызов номеров»</p> <p>4. Дистанция до 2-х км</p> <p>Теория: «Как избежать опасности во время игр в зимний период»</p>	<p>Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом.</p> <p>Выявлять характерные ошибки, выполняя технику передвижение приставными шагами влево – вправо</p>	
60		<p>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</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p>	<p>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</p> <p>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»</p> <p>3. Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».</p> <p>4. Ходьба на лыжах 1000 м</p> <p>Теория: О правилах поведения при несчастных случаях на лыжне, оказание помощи пострадавшему</p>	<p>Уметь выполнять технику спуска по косому склону, в низкой стойке.</p> <p>Применять разученные лыжные ходы, спуски, подъемы в подвижных играх</p>	

61		<p>Подъемы и спуски косой подъем на склон 15-20° без палок. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Игра.</p>	<p>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»</p> <p>2. Игра «Быстрый лыжник», «Гонки на лыжах»</p> <p>3. Ходьба на лыжах до 2000 м</p> <p>Теория: Сведения о правилах проведения подвижных игр на лыжах</p>	<p>Уметь выполнять технику попеременным двухшажным ходом</p> <p>Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах</p>	
62		<p>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.</p>	<p>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»</p> <p>2. Игра «Быстрый лыжник», «Гонки на лыжах»</p> <p>3. Ходьба на лыжах до 2000 м</p> <p>Теория: Сведения о правилах проведения подвижных игр на лыжах</p>	<p>Уметь выполнять технику попеременным двухшажным ходом</p> <p>Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр, на лыжах</p>	
63		<p>Совершенствование техники косых подъемов и спусков со склонов до 20°. Игра.</p>	<p>1. Косые подъемы и спуски со склонов до 20°</p> <p>2. Ходьба на лыжах по пересеченной местности</p> <p>3. Игра «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета»</p> <p>Теория: О положительном влиянии закаливания на организм человека</p>	<p>Проявлять качества выносливости при ходьбе по пересеченной местности</p>	<p>Учет по технике скольжения</p>

64		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
65		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.	
66		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.	
Подвижные игры (11 часов)					
67		Подвижные игры История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1. Разминка 2. Игра «Жмурки» Теория: Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	
68		Подвижные игры История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью Физическая культура народов разных стран	1. Разминка 2. Игра «Мяч соседу» Теория: Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока	

69		Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом Правила безопасности передвижения к месту занятий	1. Ведение мяча в движении шагом 2. 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	
70		Совершенствование техники ведение мяча в движении шагом	1. Ведение мяча в движении шагом 2. Игра «Жмурки», «Мяч соседу», эстафета с преодоление препятствий	Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча Взаимодействовать с группой , играя в подвижные игры	
71		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	
72		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.	

73		Совершенствование техники метания и ловли мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом	<ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Теория: О правилах безопасности передвижения к месту занятий</p>	Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом	Учет техники Ведения мяча в движении шагом
74		Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Упражнение на гибкость.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на равновесия 2. Ведение мяча в движении шагом 3. Упражнение на гибкость <p>Теория: О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями</p>	Уметь выполнять передачу мяча в движении	Учет Упражнение на гибкость
75		Совершенствование техники высокого старта. Игра.	<ol style="list-style-type: none"> 1. передача мяча в движении (в парах) 2. Техника высокого старта 3. Подтягивание на перекладине 4. Игра «Мяч соседу» 	Знать об основных двигательных способностях человека Соблюдать правила поведения во время занятий по бегу, прыжкам, метанию	
76		Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Метание мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Теория: О правилах поведения на игровых площадках во внеурочное время</p>	Уметь выполнять передачи мяча любым способом. Соблюдать правила поведения на игровых площадках во внеурочное время	Учет по бегу
77		Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. провести подвижные игры по выбору детей. <p>Теория: О закаливании в повседневной жизни и его влияние на состояние человека</p>	Уметь самостоятельно организовывать игры	

Легкая атлетика (20 часов)

78	<p>Закрепление техники выполнения преодоления полосы препятствий Прыжки в высоту с трех шагов разбега под углом 30 - 40° ТБ на уроках в спортивном зале.</p>	<p>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. ТБ на уроках в спортивном зале.</p>	<p>Уметь выполнять разбег в прыжках в высоту способом перешагивание. Соблюдать правила проведения комплекса УГ</p>	
79	<p>Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с трех шагов разбега. Игра.</p>	<p>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.</p>	<p>Уметь выполнять технику преодоления полосы препятствий</p>	
80	<p>Совершенствование техники преодоления полосы препятствий, средством подвижных игр.</p>	<p>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 прыжок. ТБ на уроках в спортивном зале.</p>	<p>Уметь выполнять технику прыжка в высоту способом перешагивание Соблюдать правила, безопасного поведения на занятиях , выполняя гимнастические упражнения</p>	

81		<p>Закрепление техники выполнения метания малого мяча с разбега на дальность. Игра.</p>	<p>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 3.Игра «Охотники и утки», «Передай мяч» Теория: О правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту</p>	<p>Знать о правилах дыхания при беге на длинные дистанции Соблюдать правила т.б, выполняя бег с изменением направления по сигналу</p>	
82		<p>Закрепление техники выполнения прыжка в высоту способом «ножницы» с разбега 3-5 шагов под углом (толчковая нога). Игра.</p>	<p>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</p>	<p>Уметь выполнять преодоление полосы препятствий Соблюдать требования к одежде, на занятиях по физическому воспитанию, на спортивных площадках</p>	
83		<p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания</p>	<p>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</p>	<p>Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их</p>	

84		<p>Совершенствование техники выполнения метания малого мяча с разбега на дальность</p> <p>Прыжки с места в квадраты</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p>	<p>1.Метание малого мяча с разбега на дальность</p> <p>2. Прыжки с места в квадраты</p> <p>3.Прыжки в высоту с разбега</p> <p>4. Метание малого мяча в цель</p> <p>5. Игра «Подвижная цель», игра-эстафета с обручами</p> <p>Теория: О влиянии правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность</p>	<p>Уметь выполнять метание малого мяча в вертикальную цель</p>	
85		<p>Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в цель</p> <p>Игра.</p>	<p>1.Метание малого мяча на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели</p> <p>2.Прыжки в высоту с разбега</p> <p>3. Метание мяча в цель</p> <p>4. Игра «Бегуны 1 метатели», «День и ночь»</p> <p>Теория: О значении занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья учащихся</p>	<p>Уметь выполнять метание малого мяча на заданное расстояние</p> <p>Выявлять характерные ошибки выполняя прыжок в высоту с разбега</p>	
86		<p>Совершенствование техники метания мяча.</p>	<p>1.Метание малого мяча на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели</p> <p>2.Прыжки в высоту с разбега</p> <p>3. Метание мяча в цель</p> <p>4. Игра «Бегуны 1 метатели», «День и ночь»</p>	<p>Уметь моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач,подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их</p>	
87		<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра.</p>	<p>1.Метание по горизонтальной и вертикальной цели</p> <p>2. Положение тела при высоком старте</p> <p>3. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p>4. Игра «Подвижная цель», встречная эстафета с этапом 30 м.</p> <p>Теория: О положительном влиянии здорового образа жизни на успехи в жизни учащегося</p>	<p>Уметь выполнять технику высокого старта Соблюдать правила т.б, выполняя встречную эстафету с этапом 30 м.</p>	<p>Учет техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>

88		Совершенствование техники выполнения высокого старта. Метание мяча с места. Игра.	<p>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</p>	<p>Уметь выполнять ОР упражнения с мячом Описывать ОРУ, выполняя комплекс</p>	Учет техники Метание мяча с места
89		Закрепление техники выполнения метания и ловли мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом	<p>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</p>	Знать технику стартового разбега	Учет техники Ведение мяча в движении шагом
90		Совершенствование техники высокого старта. Игра.	<p>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</p>	Уметь выполнять технично подтягивание на перекладине	Учет техники высокого старта
91		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Провести подвижные игры и эстафеты с элементами бега ,прыжков, метания.	Уметь подбирать подвижные игры, самостоятельно организовывать их	

92		Закрепление техники выполнения Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность.	1. Техника выполнения упражнений на равновесие 2. Медленный бег до 3 мин 3. Челночный бег 3х10 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
93		Совершенствование техники бега до 3 мин Метание мяча на дальность	1. Упражнение в равновесие 2. Бег до 3 мин 3. 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
94		Учет контрольного норматива: Бег 30 м (девочки).	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
95		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	
96		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)

97		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	Знать о мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями	Учет по бегу 3x10 м тест по прыжкам в длину
Подвижные игры (5 часов).					
98		Подвижные игры Урок- игра. ТБ при проведении подвижных игр.	1. повторить подвижные игры с элементами бега, прыжков : <ul style="list-style-type: none"> • Гномы – выручалки • Воробьи, вороны • Охотники и утки 2. провести бег до 3х минут. Теория: О мерах избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями	Уметь выполнять технику бега в медленном темпе к колонне по одному. Знать правила п/и «Охотники и утки», «Гномы – выручалки», «Воробьи, вороны»	
99		Подвижные игры Основные двигательные качества человека	1. Разминка 2. Медленный бег до 3-х мин 3. Игра в футбол. Теория: Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	
100		Подвижные игры	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
101		Подвижные игры Правила личной гигиены	1. Разминка 2. Игра в футбол. Теория: Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	

102		Подвижные игры по выбору детей	1. провести подвижные игры по выбору детей. 2. подвести итог учебного года. Теория: беседа о технике 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	
-----	--	---------------------------------------	--	--	--

