**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** | **Дата** |
| **Легкая атлетика – 17 ч** | | | | |
| 1 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 2 | 2 | Равномерный, медленный бег до 5-8 минут |  |
| 3 | 3 | Кросс по слабо пересеченной местности |  |
| 4 | 4 | Бег в коридоре 30-40 см с различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности |  |
| 5 | 5 | Бег с ускорение на расстоянии от 20 до 30 м |  |
| 6 | 6 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) |  |
| 7 | 7 | Прыжки в длину с места | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения |  |
| 8 | 8 | Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений |  |
| 9 | 9 | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |  |
| 10 | 10 | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания |  |
| 11 | 11 | Метание на точность |  |
| 12 | 12 | Равномерный бег до 12 мин. | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Сочетают комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |  |
| 13 | 13 | Соревнование на короткие дистанции(60 м) |  |
| 14 | 14 | Эстафеты с прыжками на одной ноге(10 прыжков) | Взаимодействую со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 15 | 15 | «Встречная эстафета»(расстояние 10-20 м) |  |
| 16 | 16 | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах | Взаимодействую со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 17 | 17 | «Круговая эстафета»()расстояние 15-20 м |  |
| **Гимнастика с основами акробатики – 9 ч** | | | | |
| 18 | 1 | Гимнастика и основы акробатики. Инструктаж по ТБ. Повороты на носках и одной ноге | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 19 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 20 | 3 | 2-3 кувырка вперед |  |
| 21 | 4 | Стойка на лопатка | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 22 | 5 | «мост» из положения лежа на спине |  |
| 23 | 6 | Кувырок назад | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 24 | 7 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |
| 25 | 8 | Кувырок назад, кувырок вперед | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 26 | 9 | «мост» с помощью и самостоятельно |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 15 ч** | | | | |
| 27 | 1 | Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Игра: «Пустое место» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. |  |
| 28 | 2 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Игра: «Овладей мячом» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 29 | 3 | Ловля и передача мяча в квадратах и треугольника на месте и в движении. Игра: «Быстро и точно» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 30 | 4 | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Мяч ловцу» |  |
| 31 | 5 | Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Игра: «Быстро и точно» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 32 | 6 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра: «Игры с ведением мяча» |  |
| 33 | 7 | Подбрасывание и подача мяча. Игра «Охотники и утки» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 34 | 8 | Прием и передача мяча в волейболе. Игра: «Быстро и точно» |  |
| 35 | 9 | Прием и передача мяча в волейболе. Игра: «Быстро и точно» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 36 | 10 | Упражнения в бросках. Игра: «Борьба за мяч» |  |
| 37 | 11 | Упражнения в ловле и передачи мяча. Игра: «Перестрелка» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 38 | 12 | Упражнения в ведении мяча на месте. Игра: «Мини-баскетбол» |  |
| 39 | 13 | Игры: «белые медведи», «Космонавты» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 40 | 14 | Игры: «Пустое место», «Прыжки по полосам» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 41 | 15 | Игры: «Волк во рву», «Удочка» |  |
| **Лыжные гонки – 24 ч** | | | | |
| 42 | 1 | Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход без палок. | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 43 | 2 | Попеременный двухшажный ход с палками. | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 44 | 3 | Попеременный двухшажный ход без палок. | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 45 | 4 | Попеременный двухшажный ход с палками. | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 46 | 5 | Подъем «лесенкой» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| 47 | 6 | Спуск в высокой стойке | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 48 | 7 | Подъем «лесенкой» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| 49 | 8 | Спуск в низкой стойке | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 50 | 9 | Подъем «лесенкой» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| 51 | 10 | Спуск в высокой стойке | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 52 | 11 | Спуск с пологих склонов |  |
| 53 | 12 | Спуск в низкой стойке. |  |
| 54 | 13 | Передвижение на лыжах до 2 км. | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 55 | 14 | Спуск с пологих склонов | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 56 | 15 | передвижение на лыжах до 2 км. | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 57 | 16 | Торможение плугом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| 58 | 17 | передвижение на лыжах до 2 км. | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 59 | 18 | Торможение плугом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| 60 | 19 | Передвижение на лыжах до 2,5 км | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 61 | 20 | Торможение упором | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| 62 | 21 | Передвижение на лыжах до 2,5 км | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 63 | 22 | Поворот переступанием в движении | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| 64 | 23 | Передвижение на лыжах до 2,5 км | Применят передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. |  |
| 65 | 24 | Поворот переступание в движении | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 12 ч** | | | | |
| 66 | 1 | Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. игра: «Пустое место» | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 67 | 2 | Игры: «Белые медведи», «Космонавты» | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
| 68 | 3 | Ловля и передача мяча на месте. Игра: «Гонка мячей по кругу» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 69 | 4 | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Охотники и утки» | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 70 | 5 | Броски мяча в цель. Игра: «Мяч ловцу» | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
| 71 | 6 | Игры: «Вызови по имени», «Овладей мячом» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 72 | 7 | Игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу» | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 73 | 8 | Игры: «Охотники и утки», «Быстро и точно» | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
| 74 | 9 | Игры: «Снайперы», «Игры с ведением мяча» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 75 | 10 | Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка» | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. |  |
| 76 | 11 | Игра: «Мини-баскетбол» | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |
| 77 | 12 | Игра: «Мини-баскетбол» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| **Гимнастика с основа акробатики – 9 ч** | | | | |
| 78 | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 79 | 2 | Подтягивание руками лежа на наклонной скамейке | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении |  |
| 80 | 3 | Лазанье по канату | Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |  |
| 81 | 4 | Перелезание через коня | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 82 | 5 | Лазание по канату в три приема | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении |  |
| 83 | 6 | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня, на козла | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. |  |
| 84 | 7 | Вскок в упор стоя на коленях |  |
| 85 | 8 | Соскок взмахом рук | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. |  |
| 86 | 9 | Вскок в упор стоя на коленях |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 3 ч** | | | | |
| 87 | 1 | Игры: «Пустое место», «Белые медведи» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. |  |
| 88 | 2 | Игры: «Космонавты», «Белые медведи» |  |
| 89 | 3 | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |  |
| **Легкая атлетика – 13 ч** | | | | |
| 90 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. прыжок в длину с места | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |  |
| 91 | 2 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см |  |
| 92 | 3 | Тройной прыжок с места |  |
| 93 | 4 | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |  |
| 94 | 5 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5) с расстояния 4-5 м. |  |
| 95 | 6 | Метание теннисного мяча с места |  |
| 96 | 7 | Равномерный бег до 12 мин. | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре |  |
| 97 | 8 | Соревнования на короткие дистанции (до 60 м) | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |  |
| 98 | 9 | Кросс по слабо пересеченной местности | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений |  |
| 99 | 10 | «Круговая эстафета» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности |  |
| 100 | 11 | «Встречная эстафета» |  |
| 101 | 12 | Бег с вращение вокруг своей оси на полусогнутых ногах | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений |  |
| 102 | 13 | Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м | Применят беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс ФГОС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | | Тема урока | Элементы содержания | | | Основные виды учебной деятельности обучающихся.  Требования к уровню  подготовки обучающихся | | Вид контроля | Дата  проведения | | |
| план | | факт |
| 1 | | | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | 6 | | 7 |
| **Лёгкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | ТБ на уроках л/а.  Ходьба и бег | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | | Руководствуются правилами профилактики травматизма.В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | Текущий |  | |  |
| 2. | | | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. История развития физической культуры и первых соревнований. | | Выбирают индивидуальный темп ходьбы.контролируют его по частоте сердечных сокращений.Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | Текущий |  | |  |
| 3. | | | Ходьба и бег |  | |  |
| 4. | | | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Характеристика основных физических качеств , :силы, быстроты, выносливости и равновесия. | | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | Текущий |  | |  |
| 5. | | | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | | Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | Фронтальный, индивидуальный зачет |  | |  |
| 6. | | | Прыжки в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений .соблюдают правила безопасности.Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | | | Текущий |  | |  |
| 7. | | | Прыжки в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.Комплекс дыхательных упражнений. | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | Текущий |  | |  |
| 8. | | | Прыжки в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | | Применяют прыжковые упажнения для арзвития координационных .способностей.Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | | | Зачет, тестирование |  | |  |
| 9. | | | Метание мяча. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | | | Текущий |  | |  |
| 10. | | | Метание мяча. |  | |  |
| 11. | | | Метание мяча. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоенния метательных упражнений .соблюдают правила безопасности. | | | Зачет, тестирование |  | |  |
| **Лёгкоатлетические упражнения (кроссовая подготовка) 7ч** | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | Бег по пересечённой местности. | | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса.Составление режима дня. | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбуВыбирают индивидуальный темп передвижения. Контролируют темп бега по ЧСС. | | Текущий |  |  | |
| 13. | | | Бег по пересечённой местности. | | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений .при зтом соблюдают правила безопасности. | | Текущий |  |  | |
| 14. | | | Бег по пересечённой местности. | | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | | Текущий |  |  | |
| 15. | | | Бег по пересечённой местности. | | Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу  Применяют беговые упражнения для развития координационных .скоростых способностей. | | Текущий |  |  | |
| 16. | | | Бег по пересечённой местности. | | Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | | Текущий |  |  | |
| 17. | | | Бег по пересечённой местности. | | Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | | Текущий |  |  | |
| 18. | | | Бег по пересечённой местности. | | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу  Выбирают индивидуальный темп передвижения.контролируют темп бега поЧСС. | | Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановки |  |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 19. | | ТБ на уроках гимнастики.  Акробатика. Строевые упражнения. | | | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Точно выполняют строевые приемы. | | Текущий |  |  | |
| 20. | | Акробатика. Строевые упражнения. | | | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных элементов. | | Текущий |  |  | |
| 21. | | Акробатика. Строевые упражнения. | | | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий |  |  | |
| 22. | | Акробатика. Строевые упражнения. | | | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | | Оценка техники выполнения комбинации |  |  | |
| 23. | | Висы. Строевые упражнения. | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе.Описывают технику на гимнастических снарядах.предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасностию | | Текущий |  |  | |
| 24. | | Висы. Строевые упражнения | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | | Текущий |  |  | |
| 25. | | Висы. Строевые упражнения | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.  Отжимание  от скамейки:  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 |  |  | |
| 26. | | Опорный прыжок, лазанье. | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | **Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.Оказывают помощь сверстникам а освоении упражнений в лазанье и перелезании.выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | | Текущий |  |  | |
| 27. | | Опорный прыжок, лазанье. | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | **Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.Описывают и осваивают технику опрных прыжков и осваивают,соблюдая правила безопасности. | | Текущий |  |  | |
| **Подвижные игры (15ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 28. | ТБ на уроках п/игр.  Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи». | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Организация и проведение подвижных игр-на спортивных площадках. | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.Соблюдают правила безопасности. | Текущий | |  |  | |
| 29. | Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи». | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | |  |  | |
| 30. | Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи». | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Текущий | |  |  | |
| 31. | Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи». | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | Текущий | |  |  | |
| 32. | Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи». | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | |  |  | |
| 33. | Подвижные игры. «Пустое место», «Белые медведи». | | | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий | |  |  | |
| 34. | Подвижные игры.«Прыжки по полосам», «Волк во рву». | | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | |  |  | |
| 35. | Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Текущий | |  |  | |
| 36. | Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | |  |  | |
| 37. | Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | |  |  | |
| 38. | Подвижные игры. «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | | | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.Соблюдают правила базопасности. | Текущий | |  |  | |
| 39. | Подвижные игры. "Невод", "Два Мороза" | | | | ОРУ. Игры: "Невод", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижныеигры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | |  |  | |
| 40. | Подвижные игры. "Невод", "Два Мороза" | | | | ОРУ. Игры: "Невод", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.. | Текущий | |  |  | |
| 41. | Подвижные игры. "Космонавты", "Удочка" | | | | ОРУ. Игры: "Космонавты", "Удочка". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | |  |  | |
| 42. | Подвижные игры. "Космонавты", "Удочка" | | | | ОРУ. Игры: "Космонавты", "Удочка". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.Используют подвижные игры для активного отдыха. | Текущий | |  |  | |
| **Лыжная подготовка (24ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 43. | ТБ на уроках л/подготовки. Инвентарь. | | | | ТБ на уроках л/подготовки. Инвентарь. Зимние виды спорта. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секундПрименяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. |  | |  | |  |
| 44. | Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. | | | | Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течении одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Текущий | |  | |  |
| 45. | Поворот переступанием в движении. | | | | Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Текущий | |  | |  |
| 46. | Попеременный двухшажный ход. | | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с преходом в поворот переступанием в движении | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Текущий | |  | |  |
| 47. | Попеременный двухшажный ход. | | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | | Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки**.** |  | |  | |  |
| 48. | Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. | | | | Отталкивание ногой в скользящем шаге. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд.Обьясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд | |  | |  |
| 49. | Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. | | | | Сгибание ноги перед отталкиванием (подсиданием) в скользящем шаге. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Подьем «лесенкой» прямо.  Техника выполнения одновременного бесшажного хода.  Техника выполнения подьема лесенкой прямо. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трасся.  Описывают технику передвижения на лыжах. | Текущий | |  | |  |
| 50. | Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. | | | |  | |  |
| 51. | Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. | | | | Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Текущий | |  | |  |
| 52. | Попеременный двухшажный ход. | | | | Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд.  Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд.Описывают технику передвижения на лыжах. | Текущий | |  | |  |
| 53. | Попеременный двухшажный ход. | | | |
|  | |  |
| 54.  55. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | | | | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движения рук в одновременном бесшажном ходе.  Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движения рук в одновременном бесшажном ходе. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд.Обьясняют назначение понятий и терминов,относящихся к бегу на лыжах.  **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Текущий | |  | |  |
| 56. | Переход в поворот переступанием в движении. | | | | Отталкивание ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд |  | |  | |  |
| 57. | Подъём «лесенкой» прямо. Поворот переступанием. | | | | Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения. Поворот переступанием с продвижением вперёд на разной скорости  передвижения. Техника выполнения подъёма «лесенкой» прямо. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» прямо | |  | |  |
| 58. | Скользящий шаг и поворот переступанием продвижением вперёд. | | | | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Знакомство с переходом в сопряжённые (взаимно связанные) повороты переступанием в движении после спуска в основной стойке. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Проверить уровень образования  навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. | |  | |  |
| 59. | Спуск в основной стойке. | | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движения туловища в одновременном бесшажном ходе. Техника выполнения спуска в основной стойке. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Оценить технику выполнения спуска в основной стойке | |  | |  |
| 60. | Дистанция 1км. | | | | Прохождение дистанции 1км | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Принять контрольные нормативы на дистанции 1км | |  | |  |
| 61. | Попеременный двухшажный ход. | | | | Обучение движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах,соблюдают правила безопасности. | Текущий.. | |  | |  |
| 62. | Прохождение дистанции 2км.  Скользящий шаг.  . | | | | Техника выполнения скользящего шага. Переход в сопряжённые повороты переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Оценить технику выполнения скользящего шага | |  | |  |
| 63. | Изменение стоек спуска. Попеременный двухшажный ход. | | | | Техника попеременного двухшажного хода. Изменение стоек спуска | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секунд | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Игры на лыжах. | | Эстафеты. Игры. | | **Уметь** выполнять одноопорное скольжение до двух секундИспользуют бег на лыжах в организации активного отдыха. | | | .Текущий. |  |  |
| 65. | Игры на лыжах. | |  |  |
| 66. | Игры на лыжах. | |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (12ч)** | | | | | | | | | | |
| 67. | ТБ на уроках п/игр.  Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Передал – садись». | Ловля и передача мяча в движении  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание,  передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетболПрименяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | Текущий.. | |  |  |
| 68. | Подвижные игры с элементами баскетбола  «Передал – садись». | Ловля и передача мяча в движении  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание,  передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Используют действия данных подвижных для развития координационных и кондиционных способностей. | | | Текущий. | |  |  |
| 69. | Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Гонка мячей по кругу». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетболОрганизовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. | | Текущий | | |  |  |
| 70 | Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Охотники и утки». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | Текущий | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Игры с ведением мяча». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя  руками от груди. ОРУ. Игра «Игры с ведением мяча». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  играть в мини-баскетбол.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | | | Текущий. |  | |  |
| 72. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Игры с ведением мяча». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. « Игры с ведением мяча». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий |  | |  |
| 73. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Борьба за мяч». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий |  | |  |
| 74. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Борьба за мяч». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий |  | |  |
| 75. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  «Борьба за мяч». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий |  | |  |
| 76. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  ««Перестрелка». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий |  | |  |
| 77. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  ««Перестрелка». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий |  | |  |
| 78. | | | Подвижные игры с элементами баскетбола.  ««Перестрелка». | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра ««Перестрелка».Развитие координационных способностей | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | Текущий |  | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9ч)** | | | | | | | | | | | |
| 79. | ТБ на уроках гимнастики.  Висы. Строевые упражнения. | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | |  |  | |
| 80. | Висы.  Строевые упражнения. | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | |  |  | |
| 81. | Висы.  Строевые упражнения. | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий | |  |  | |
| 82. | Висы.  Строевые упражнения. | | | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.  Отжимание  от скамейки:  «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | |  |  | |
| 83. | Равновесие. Лазание и перелезание. | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля. | | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату | Текущий | |  |  | |
| 84. | Равновесие. Лазание и перелезание. | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату.Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании,предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Текущий | |  |  | |
| 85. | Равновесие. Лазание и перелезание. | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату | Текущий | |  |  | |
| 86. | Равновесие. Лазание и перелезание. | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату.Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании,составляют комбинации из числа разученных элементов. | Текущий | |  |  | |
| 87. | Равновесие. Лазание и перелезание. | | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры (3ч)** | | | | | | | | | | | |
| 88. | Варианты игры в футбол. | ОРУ. Варианты игры в футбол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом.Руководствуются правилами игры,соблюдают правила безопасности. | | Текущий | |  | | |  |
| 89. | Варианты игры в футбол. | ОРУ. Варианты игры в футбол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом.Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. | | Текущий | |  | | |  |
| 90. | Варианты игры в футбол. | ОРУ. Варианты игры в футбол. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом | | Текущий | |  | | |  |
| **Лёгкоатлетические упражнения (12ч)** | | | | | | | | | | | |
| 91. | ТБ на уроках л/а.  Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. | | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. | | Текущий | |  |  | |
| 92. | Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. | | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | | Без учета времени; выполнение без остановки | |  |  | |
| 93. | Ходьба и бег. | | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | | Текущий | |  |  | |
| 94. | Ходьба и бег. | | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | | Текущий | |  |  | |
| 95. | Ходьба и бег. | |  |  | |
| 96. | Ходьба и бег. | | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге.Усваивают правила соревнований в беге,прыжкахи метаниях | | Текущий | |  |  | |
| 97. | Прыжок в длину с разбега. | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | | Текущий | |  |  | |
| 98. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | | Текущий | |  |  | |
| 99. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | |  |  | |
| 100 | Метание малого мяча. | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании.Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | Текущий | |  |  | |
| 101 | Метание малого мяча. | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.Впроцессе освоения метательных упражнений,соблюдают правила безопасности. | | Текущий | |  |  | |
| 102 | Метание малого мяча. | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | | Текущий | |  |  | |