Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Алябьевская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Методическим объединением учителей  физической культуры  протокол № 1  от «29» августа 2017 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Сергеева Н.Ю./ | «Согласовано»  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Ерёмина  «30» августа 2017г. | «Утверждаю»  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  И.В. Боровинская  Приказ № 255  от 30 августа 2017 г. |

Рабочая программа

по **физической культуре** для 3 класса

на 2017-2018 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры

Сергеева Надежда Юрьевна

**пояснительная записка**

**Рабочая программа составлена на основе:**

**Рабочая программа составлена на основе:**

1. Требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в соответствии с приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576».

2. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алябьевская средняя общеобразовательная школа».

3. Примерной образовательной программы по физической культуре, авторской программой   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич, с учетом планируемых к использованию учебно-методических комплексов, включающих в себя авторскую программу по предмету.

**Используемый УМК:**

1. «Комплексная рабочая программа физическая культура 1-11 классы», Лях В.И., М.Я. Виленский. Москва, Просвещение 2016г.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев.-М: Просвещение, 2016г.

**Рекомендации на основании психологической диагностики.** В связи с тем, что вербальные (речевые) интеллектуальные операции преимущественно не соответствуют возрастной норме необходимо:

- постоянно работать над обогащением словаря;

- формировать запас знаний о предметах и явлениях окружающего мира.

Также рекомендуется:

- учитывать индивидуальный (медленный) темп работы, корректировать его путем развития скорости;

- развивать математические способности;

- при организации работы с дидактическим, наглядным материалом учитывать особенности зрительного восприятия (нарушена его целостность).

**Рекомендации на основании психологической диагностики.** В связи с тем, что вербальные (речевые) интеллектуальные операции преимущественно не соответствуют возрастной норме, необходимо:

- постоянно работать над обогащением словаря;

- формировать понятийный аппарат, уметь использовать классификационные признаки при объяснении понятий, объяснять разницу между ними, основываясь на существенных признаках;

- формировать запас знаний о предметах и явлениях окружающего мира;

- развивать математические способности.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты   
освоения физической культуры***

**Личностные образовательные результаты**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные образовательные результаты**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные образовательные результаты**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры,
* характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание**

Структура содержания общеобразовательного предмета (курса) физическая культура в начальной школе может быть определена тремя разделами:

* «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
* «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
* «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

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

**Раздел 1**. Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Раздел 2**. Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Раздел 3**. Физическое совершенствование

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Пройти бесшумно», «Что изменилось», «Космонавты», «Не ошибись», «Маскировка в колонне.», «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля», «Защита укреплений», "Паровозики", "Наступление".

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Белые медведи», «Команда быстроногих», .«Лисы и куры», «Воробьи, вороны», «У медведя во бору», "Салки на марше».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто дальше».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: . Овладей мячом", "Быстро и точно", «Три касания»

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Мяч вверх», "Наступление", "Метко в цель"., Эстафеты с мячами, «Собачки»

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование.**

Учитывая неблагоприятные погодные условия, уроки легкой атлетики и лыжной подготовки могут заменены уроками гимнастики и подвижными играми.

**Перечень учебно-методического, программного и материально-технического обеспечения по физической культуре для 1 класса**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программа­ми, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими пока­зателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в по­стоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представ­ленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (кар­тинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

1. Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения. - М.: Просвещение, 2012);
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013);

Материально- техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфики вида спорта.

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для  учителя |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Физическая культура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006 | Д |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Технические средства обучения |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |  |
|  |  |  |
| 5.1. | Козел гимнастический | П |
| 5.2. | Канат для лазанья | П |
| 5.3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания.) | П |
| 5.8. | Палка гимнастическая | К |
| 5.9. | Скакалка детская | К |
| 5.10. | Мат гимнастический | К |
| 5.11. | Гимнастический подкидной мостик | П |
| 5.12. | Кегли | Д |
| 5.13. | Обруч пластиковый детский | К |
| 5.14. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.15. | Рулетка измерительная | Д |
| 5.16. | Лыжи бекговые | Д |
| 5.17. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.19. | Сетка для переноски и хранения мячей | К |
| 5.20. | Сетка волейбольная |  |
| 5.21. | Аптечка | П |

**Список дополнительной литературы**

**для учащихся:**

1. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.

**Для учителя:**

1.В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.

*2.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»).

*3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

4.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013);

5.«Комплексная рабочая программа физическая культура 1-11 классы», Лях В.И., М.Я. Виленский. Москва, Просвещение 2016г.

**Тематическое планирование**

**3 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | | **Дата проведения** | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | | |
|  | |  | | **Легкая атлетика 10 ч подвижные игры 5 часов** | | | | | | | | |
| **1** | **Инструктаж ТБ. Ходьба и бег** | Вводный | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия Бег с высоким подниманием бедра. Бег с мах скоростью. ОРУ Развитие скоростных способностей. .Инструктаж ТБ. | **Знать:** правила Т.Б.  **Уметь:** Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с мах скоростью (30 м) | Текущий. | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **2** | **Техника бега на короткие дистанции.** | Комплексный | | ОРУ. Упражнения для развития внимания. Бег, ходьба.Бег с максимальной скоростью до 60 м. | **Уметь:** .правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 мю | Текущий | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **3** | **Подвижные игры.**  **«Белые медведи»** | **Комплексный** | | ОРУ. Упражнения для развития внимания. Бег, ходьба. Игра «Белые м едведи» | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс №2 | |  | |  | |
| **4** | **Техника высокого старта** | Изучение нового материала | | Ходьба под счет. Обычный бег. Понятие короткая дистанция, средняя дистанция. Бег с мах скоростью (30 м) Игра "Белые медведи". | **Знать:** понятие "короткая дистанция" «средняя дистанция»  **Уметь:** правильно выполнять высокий старт.  Бегать с мах скоростью (30 м) | Текущий | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **5** | **Техника бега на короткие дистанции.** | Комплексный | | Бег. Ходьба. Бег 30 м тест. | **Уметь:** выполнять беговые упражнения. Бегать с мах скоростью. Играть в П.И. | Провести тест в беге на 30 м. | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **6** | **.Подвижная игра.**  **«Команда быстроногих»** | Комплексный | | Бег. Ходьба. П.И.«Прыгающие воробушки», «Команда быстроногих» Эстафеты. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс №2 | |  | |  | |
| **7** | **Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.** | Изучение нового материала | | . Бег с ускорением 60м. ОРУ. Специально – подготовительные упражнения в прыжках в длину | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с мах скоростью 60 м Прыжок в шаге с трех-пяти шагов разбега. | Текущий | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **8** | **Бег 30 м. на результат** | Учетный | | Специально – подготовительные упражнения в прыжках в длину Бег 30 м. | **Уметь:** выполнять прыжок в шаге с трех-пяти шагов разбега. Оценить бег 30 м  М.5.7-6.2-7.0  Д. 5.8 – 6.3 – 7.2 | Текущий | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **9** | **П.И.«Лисы и куры»,** | Комплексный | | Бег. Ходьба. .. П.И.«Лисы и куры» «Команда быстроногих» Эстафеты | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс №2 | |  | |  | |
| **10** | **Техника бега по пересеченной местности** | Комплексный | | Бег. Ходьба. Специально – подготовительные упражнения в прыжках в длину Бег в равномерном темпе 300 м. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе длинные дистанции | Текущий | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **11** | **Техника челночного бега.** | Комплексный | | ОРУ. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10 м | **Уметь:** бегать челночный бег. | Провести тест 3х10м. | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **12** | **П.И «Воробьи, вороны», «У медведя во бору».** | Комплексный | | Бег. Ходьба. П.И«Воробьи, вороны», «У медведя во бору». Эстафеты. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Текущий | Комплекс №2 | |  | |  | |
| **13** | **Прыжки в длину с разбега на результат** | Учетный | | Прыжки на одной ноге, на двух. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. . | **Уметь:** правильно выполнять движения в прыжках; оценить прыжок в длину с разбега:М. 290; 250; 220.Д. 250; 220; 200. | Текущий | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **14** | **Бег 1500 м. на результат** | Комплексный | | Учить бегу длинные дистанции в равномерном темпе.. | **Уметь:** бегом преодолевать длинные расстояния. Оценить бег 1500 м.(без учета времени) | Текущий | Комплекс №1 | |  | |  | |
| **15** | **П.И. "Салки на марше»** | Совершенствования  Комплексный | | ОРУ. Игры "Салки на марше", ". Эстафеты с гимнастическими палками. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | Комплекс №2 | |  | |  | |
| **Гимнастика 16 часов, подвижные игры 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **16** | **Строевые упражнения.**  **Инструктаж по Т.Б.** | Изучение нового материала | Выполнение команд «Шире шаг!»; «Чаще шаг!»; «Реже!» Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. | | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **17** | **Перекаты в группировке, лежа на спине.** | Комплексный | Выполнение команд «Шире шаг!»; «Чаще шаг!»; «Реже!» Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **18** | **Подвижные игры.**  **«Пройти бесшумно»** | Комплексный | ОРУ. Игры "Пройти бесшумно" Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |
| **19** | **Кувырок вперед.** | Комплексный | Выполнение команд «Шире шаг!»; «Чаще шаг!»; «Реже!» Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед; Стойка на лопатках; Мост из положения, лежа на спине. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **20** | **Стойка на лопатках** | Комплексный | Выполнение команд «Шире шаг!»; «Чаще шаг!»; «Реже!» Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед; Стойка на лопатках; Мост из положения, лежа на спине. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **21** | **Подвижные игры.**  **«Что изменилось»** | Комплексный | ОРУ. Игры "Пройти бесшумно" «Что изменилось». Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **22** | **Акробатическая комбинация** | Изучение нового материала | Выполнение команд «Шире шаг!»; «Чаще шаг!»; «Реже!» Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед; Стойка на лопатках; Мост из положения, лежа на спине. Комбинация из разученных элементов | | Уметь: выполнять строевые команды и акробатическую комбинацию. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **23** | **Акробатическая комбинация на технику исполнения.** | Учетный | Перекаты в группировке. Кувырок вперед; Стойка на лопатках; Мост из положения, лежа на спине. Развитие координационных способностей. | | Уметь: выполнять строевые упражнения Акробатические элементы. Оценить акробатическую комбинацию | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **24** | **Подвижные игры.**  **«Космонавты»** | Комплексный | ОРУ. Игры "Космонавты" Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **25** | **Вис стоя ; вис лежа** | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы ; подтягивания в висе. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **26** | **Упражнения на гимнастической скамейке.** | Совершенствование | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы ; подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **27** | **Подвижная игра.**  **«Не ошибись»** | Комплексный | ОРУ. Игры "Космонавты", «Не ошибись». Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **28** | **Вис на согнутых руках** | Совершенствование. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы ; подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **29** | **Подтягивание в висе.** | Совершенствование. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы ; подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **30** | **Подвижная игра.**  **«Маскировка в колонне.»** | Комплексный | ОРУ. Игры "Маскировка в колонне", «Не ошибись». Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **31** | **Перестроения из двух шеренг в два круга.** | Изучение нового материала. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы ; подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **32** | **Подтягивание в висе на результат** | Учетный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках ОРУ с обручами. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы ; подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Оценить подтягиван  М. 4 -2- 1.  Д. 13-8-6 | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **33** | **Подвижная игра.**  **«Отгадай, чей голосок».** | Комплексный | ОРУ. Игры "Отгадай, чей голосок", «Ниточка, иголочка». Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **34** | **Упражнения в равновесии** | Совершенствование | Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей | | Уметь лазать по гимнастической стенке. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **35** | **Лазание по наклонной скамейке** | Совершенствование | Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | | Уметь лазать по гимнастической стенке. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **36** | **Подвижные игры.**  **«Посадка картофеля»** | Комплексный | ОРУ. Игры "Светофор»", «Ниточка, иголочка».. Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **37** | **Перелезание через гимнастического коня** | Совершенствование | Перелезание через гимнастического коня. ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей | | Уметь лазать по гимнастической стенке. Перелезать через гимнастического коня. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **38** | **Опорный прыжок через козла** | Изучение нового материала | Перелезание через гимнастического коня. Напрыгивание на гимнастического козла в упор присев, соскок прогнувшись, ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие коорд. способн. | | Уметь лазать по гимнастической стенке. Перелезать через гимнастического коня. | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **39** | **Подвижные игры.**  **«Защита укреплений»** | Комплексный | ОРУ. Игры "Светофор»", «Защита укреплений».. Эстафеты с гимнастическими палками. | | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | | Комплекс №2 |  |  | | |
| **Лыжная подготовка 18 часов, подвижные игры 9 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **40** | **Инструктаж по Т.Б. Ходьба на лыжах** | Вводный | Ходьба на лыжах. Требования к одежде и обуви. Подбор лыж. Инструктаж по технике безопасности. | | Уметь передвигаться на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **41** | **Скользящий шаг.** | Изучение нового материала | Ознакомить с переносом массы тела в повороте переступанием на месте, с передвижением вперед. Скользящий шаг. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости, подъемом «Лесенкой» наискось. | | Уметь передвигаться скользящим шагом | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **42** | **Подвижные игры:**  **«За мной».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «За мной!», «Кто дальше» | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **43** | **Спуск в основной стойке** | Комплексный | Ознакомить с переносом массы тела в повороте переступанием на месте, с передвижением вперед. Скользящий шаг. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости, подъемом «Лесенкой» наискось. | | Уметь передвигаться скользящим шагом, спускаться в основной стойке | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **44** | **Одноопорное скольжение в скользящем шаге.** | Комплексный | Ознакомить с переносом массы тела в повороте переступанием на месте, с передвижением вперед. Ознакомить с одноопорным скольжением в скользящем шаге. Ознакомить со спуском в стойке устойчивости, подъемом «Лесенкой» наискось. | | Уметь передвигаться скользящим шагом | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **45** | **Подвижные игры: «Кто дальше».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «За мной!», «Кто дальше» | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **46** | **Техника спуска в основной стойке** | Изучение нового материала | Учить движению толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже. Учить спуску в основной стойке и подъему «полуелочкой». | | Уметь передвигаться скользящим шагом; спускаться с горы в основной стойке; выполнять подъем «полуелочкой» | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **47** | **Техника подъема «полуёлочкой»** | Совершенство-  вание | Учить согласованности рук и ног в скользящем шаге при длительном скольжении. Учить согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Продолжить обучение спуску с горы в основной стойке. | | . Уметь спускаться с горы в основной стойке; отталкиваться в скользящем шаге; выполнять подъем «полуёлочкой». | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **48** | **Подвижные игры: «Будь внимателен».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «**Будь внимателен», «Спуски с препятствиями»** | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **49** | **Техника попеременного двухшажного хода.** | Совершенство  вание | Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Продолжить обучение спуску с горы в основной стойке. | | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **50** | **Скользящий шаг на технику исполнения.** | Учетный | Продолжить обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Проверить уровень образования навыков скользящего шага. | | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом  Проверить уровень образования навыков скользящего шага | Оценить технику скользящего шага. | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **51** | **Подвижные игры: «Спуски с препятствиями ».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Будь внимателен», «Спуски с препятствиями» | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **52** | **Спуск в основной стойке на технику исполнения.** | Учетный | Продолжить обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги в попеременном двухшажном ходе; спуску в основной стойке; подъему «полуёлочкой» | | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом  Проверить технику спуска в основной стойке. | Оценить технику спуска в основной стойке. | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **53** | **Подъём «полуёлочкой» на технику исполнения.** | Учетный | Продолжить обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги попеременном двухшажном ходе; спуску в основной стойке; подъему «полуёлочкой» | | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом  Проверить технику подъема «полуелочкой» | Оценить технику подъема «полуелочкой» | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **54** | **Подвижные игры: «Трудная дорога».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Трудная дорога» , «Бег с пересадкой». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **55** | **Повороты переступанием** | Совершенство  вание. | Учить поворотам переступанием.Продолжить обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги попеременном двухшажном ходе; | | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; поворотам переступанием | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **56** | **Одновременный бесшажный ход.** | Совершенство  вание | Учить поворотам переступанием; одновременному бесшажному ходу Продолжить обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги попеременном двухшажном ходе | | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; одновременным бесшажным ходом. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **57** | **Подвижные игры: «Бег с пересадкой».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Трудная дорога**» , «Бег с пересадкой».** | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **58** | **Попеременный двухшажный ход на технику исполнения** | учетный | Продолжить обучение поворотам переступанием; одновременному бесшажному ходу. Попеременный двухшажный ход. | | Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом | Оценить технику попеременного двухшажного хода. | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **59** | **Прохождение дистанции 2 км.** | Учетный | Продолжить обучение поворотам переступанием; одновременному бесшажному ходу; попеременному двухшажному ходу. | | Уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Оценить прохождение дистанции 2 км. без учета времени. | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **60** | **Подвижные игры: «Наклонись и подними».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Наклонись и подними», «Трудная дорога». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **61** | **Прохождение дистанции 1 км.** | Учетный | Прохождение дистанции 1 км. | | Уметь пройти дистанцию 1000 м. с использованием ранее изученных ходов. | Оценить прохождение дистанции:  М. 8.0-8.30-9.00  Д. 8.30-9.00-9.30 | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **62** | **Техника конькового хода** | Изучение нового материала. | Учить технике конькового хода. Продолжить обучение поворотам переступанием; одновременному бесшажному ходу. | | Уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом; коньковым ходом; выполнять повороты переступанием. | Текущий | Комплекс№3 | |  | | |  |
| **63** | **Подвижные игры: «Трудная дорога».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Наклонись и подними», «Трудная дорога». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **64** | **Повороты переступанием на технику исполнения.** | Учетный | Продолжить обучение технике конькового хода. Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. | | Уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом; коньковым ходом; выполнять повороты переступанием | Оценить технику поворотов переступанием. | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **65** | **Коньковый ход на технику исполнения** | Учетный | Техника конькового хода; одновременного бесшажного хода. Попеременного двухшажного хода. | | Уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; коньковым ходом | Оценить технику конькового хода | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **66** | **Подвижная игра «Быстрый лыжник»** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Трудная дорога». «Быстрый лыжник» | | **Уметь:** играть в подвижные игры с передвижением на лыжах. | Текущий | Комплекс №3 | |  | | |  |
| **Подвижные игры на базе баскетбола 14 часов, подвижные игры 7 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **67** | **Инструктаж по Т.Б. бросок мяча двумя руками снизу на месте.** | Изучение нового материала. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с мячам. Бросок мяча двумя руками снизу на месте. | | Уметь: владеть мячом (держать, бросать, передавать) в процессе подвижных игр. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **68** | **Ловля мяча на месте** | Совершенствование | Ловля мяча на месте. ОРУ с мячами. Бросок мяча двумя руками снизу на месте. | | Уметь: владеть мячом (держать, бросать, передавать) в процессе подвижных игр. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **69** | **Подвижная игра: «Бросай и поймай»** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Бросай и поймай» | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **70** | **Ведение мяча на месте** | Совершенство  вание | Ведение мяча на месте. Остановка в два шага и прыжком Стойка баскетболиста. Перемещение приставными шагами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | | Уметь делать остановки в два шага и прыжком; ведение мяча на месте | Текущий | Комплекс№4 | |  | | |  |
| **71** | **Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.** | Комплексный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Остановка в два шага и прыжком Стойка баскетболиста. Перемещение приставными шагами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **72** | **Подвижная игра: «Мяч соседу»** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Бросай и поймай», «Мяч соседу». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **73** | **Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.** | Комплексный | Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Остановка в два шага и прыжком Стойка баскетболиста. Перемещение приставными шагами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **74** | **Ведение мяча в движении** | Комплексный | Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении с изменением скорости. Остановка в два шага и прыжком Стойка баскетболиста. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **75** | **Подвижная игра: «Охотники и утки».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Охотники и утки», «Мяч соседу». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **76** | **Ловля и передача мяча на технику исполнения** | Учетный | Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении с изменением скорости. Остановка в два шага и прыжком Стойка баскетболиста. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **77** | **Бросок двумя руками снизу на месте и в движении.** | Комплексный | Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Бросок двумя руками снизу на месте и в движении. Ведение мяча в движении с изменением скорости. Остановка в два шага и прыжком Стойка баскетболиста.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **78** | **Подвижная игра: «Мяч в обруч».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Охотники и утки», «Мяч в обруч». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **79** | **Позиционное нападение без изменения позиций игроков.** | **Комплексный** | **Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Бросок двумя руками снизу на месте и в движении. Ведение мяча в движении с изменением скорости.. Учебная игра. Развитие координационных способностей..** | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **80** | **Позиционное нападение через скрестный выход.** | **Комплексный** | **Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; через скрестный выход. Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Бросок двумя руками снизу на месте и в движении. Ведение мяча в движении с изменением скорости.. Учебная игра. Развитие координационных способностей..** | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **81** | **Подвижная игра: «Перестрелка».** | **Комплексный** | **ОРУ. Игры : «Перестрелка», «Мяч в обруч».** | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **82** | **Бросок двумя руками от груди на технику исполнения.** | **Учетный** | **Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; через скрестный выход. Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Бросок двумя руками снизу на месте и в движении. Ведение мяча в движении с изменением скорости. Учебная игра. Развитие координационных способностей..** | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценить технику броска двумя руками от груди | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **83** | **Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок).** | **Комплексный** | **Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; через скрестный выход. Ведение мяча в движении с изменением скорости. Учебная игра. Развитие координационных способностей..** | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **84** | **Подвижная игра: «Карлики и великаны».** | **Комплексный** | **ОРУ. Игры : «Перестрелка», «Карлики и великаны», «Лес, болото, море».** | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **85** | **Ведение мяча с изменением направления и скорости на технику исполнения.** | **Комплексный** | **Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; через скрестный выход. Ведение мяча в движении с изменением скорости. Учебная игра. Развитие координационных способностей** | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценить технику ведения мяча. | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **86** | **Нападение быстрым прорывом.** | **Комплексный** | **Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов (ведение, остановка, бросок). Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; через скрестный выход. Учебная игра. Развитие координационных способностей** | | Уметь выполнять правильные технические действия с мячом; играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **87** | **Подвижная игра: «Лес, болото, море».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Перестрелка», «Карлики и великаны», «Лес, болото, море». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №4 | |  | | |  |
| **Легкая атлетика 10 часов, подвижные игры 5 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **88** | **Прыжки в высоту с прямого разбега.** | Изучение нового материала. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега. | | Уметь выполнять прыжки в высоту через планку с прямого разбега. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **89** | **Прыжки в высоту на технику исполнения** | учетный | . Прыжки в высоту с прямого разбега. | | Уметь выполнять прыжки в высоту через планку с прямого разбега. | Оценить технику прыжка в высоту. | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **90** | **Подвижная игра: «Змейка».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Змейка», «К своим флажкам». «Лес, болото, море». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **91** | **Бег на короткие дистанции** | Комплексный | Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на скорость (30,60 м.) Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. | | Уметь бегать с максимальной скоростью | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **92** | **Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.** | Комплексный | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на скорость (30,60 м.) Встречная эстафета.. | | Уметь бегать с максимальной скоростью. Прыгать в длину с разбега | Оценить прыжки в длину с места | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **93** | **Подвижная игра: «К своим флажкам».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Змейка», «К своим флажкам». «Лес, болото, море». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **94** | **Бег 30 метров на результат** | Учетный | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на скорость 30 м.Встречная эстафета.. | | Уметь бегать с максимальной скоростью. Прыгать в длину с разбега | Оценить бег 30 м. М. 5.7-6.2-7.0  Д. 5.8-6.3-7.2 | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **95** | **Равномерный бег по пересеченной местности.** | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе до 1500 м. Метание малого мяча. Круговая эстафета. | | Уметь прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **96** | **Подвижная игра: «Пчелки и ласточки».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Пчелки и ласточки», «К своим флажкам». «Два мороза». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **97** | **Метание малого мяча в цель** | Изучение нового материала | Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с места; метать мяч в цель. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **98** | **Прыжки в длину с разбега на результат** | Учетный | Принять контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча. Развитие выносливости. | | Уметь прыгать в длину с разбега. Бегать в равномерном темпе. Метать мяч на дальность. | Оценить прыжок в длину с разбега. М. 290-250-220  Д. 250-220-200 |  | |  | | |  |
| **99** | **Подвижная игра: «Два мороза».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Пчелки и ласточки», «К своим флажкам». «Два мороза». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |
| **100** | **Метание малого мяча на дальность** | Изучение нового материала | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс № 5 | |  | | |  |
| **101** | **Бег 1500 м. на результат** | Учетный | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. | | Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе; прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Оценить бег 1500 м.  Без учета времени | Комплекс № 5 | |  | | |  |
| **102** | **Подвижная игра: «Воробьи вороны».** | Комплексный | ОРУ. Игры : «Воробьи вороны», «Пчелки и ласточки», «Два мороза». | | **Уметь:** играть в подвижные игры с применением бега, прыжков, метаний.. | Текущий | Комплекс №5 | |  | | |  |