

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Ворсино»

Рассмотрено на заседании
методического совета
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа с.Ворсино»
«28.08.» 2014г.

Согласовано
заместитель директора
по УВР
М /Андреанова Н.Н./
«29.08.» 2014г.

Утверждаю
директор МОУ
«Средняя общеобразовательная школа
с.Ворсино»
Л.П. /Бобер Л.П./
«08.09.» 2014г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура» »
3 класс
УМК «Планета Знаний»

Автор: Семененко Г.В.

учитель начальных классов

МОУ "СОШ с. Ворсино"
2014 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основе программы Т.С.Лисицкой и Л.А.Новиковой «Программа курса «Физическая культура»»

Программа по физической культуре разработана на основе Концепции стандарта второго поколения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться, на основе авторской программы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное

формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре»,

«Способы физкультурной деятельности»,

«Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

3 класс

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24 ч)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (30 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;

- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Таблица 1

Сводная таблица нормативных оценок

уровня физической подготовленности учащихся I–IV классов

Возраст	Мальчики		Девочки			
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37–8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51–8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17–8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41–8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01–8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31–8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
6	10,2 и ниже	11,2–10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6–11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8–10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3–10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0–9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7–10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9–9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3–9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5–9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0–9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол%во раз)			Вис (с)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4–9	3 и ниже
7	4 и выше	2–3	1 и ниже	12 и выше	5–11	4 и ниже
8	5 и выше	3–4	2 и ниже	14 и выше	7–13	6 и ниже
9	6 и выше	3–5	2 и ниже	16 и выше	8–15	7 и ниже
10	7 и выше	4–6	3 и ниже	18 и выше	9–17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол%во раз)						
6	17 и выше	9–16	8 и ниже	16 и выше	8–15	7 и ниже

7	18 и выше	9–17	8 и ниже	17 и выше	9–16	8 и ниже
8	19 и выше	10–18	9 и ниже	17 и выше	9–16	8 и ниже
9	20 и выше	10–19	9 и ниже	18 и выше	9–17	8 и ниже
10	21 и выше	11–20	10 и ниже	18 и выше	9–17	8 и ниже

Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)

6	6 и выше	3–5	2 и ниже	11 и выше	6–10	5 и ниже
7	7 и выше	4–6	3 и ниже	12 и выше	6–11	5 и ниже
8	8 и выше	4–7	3 и ниже	12 и выше	6–11	5 и ниже
9	9 и выше	5–8	4 и ниже	13 и выше	7–12	6 и ниже
10	10 и выше	5–9	4 и ниже	14 и выше	7–13	6 и ниже

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3 класс 102 ч (3 ч в неделю)

№ урока	дата	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)</i>				
1	3.09	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1.Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.Разучить повороты направо, налево в движении. 3.Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.
2	4.09	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1.Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. 2.Повторить повороты направо, налево в движении. 3.Повторить подвижную игру «Мышеловка».	Иметь представление об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. Выполнять повороты в движении.
3	6.09	Развитие координационных способностей.	1.Разучить комплекс упражнений координационной направленности. 2.Повторить повороты направо, налево в движении. 3.Повторить подвижную игру «Пустое место».	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
4	10.09	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1.Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. 2.Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3.Повторить подвижную игру «Вышибалы».	Иметь представление о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
5	11.09	Передвижение по диагонали.	1.Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 2.Разучить передвижение по диагонали 3.Разучить подвижную игру «Передал-садись».	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по три. Уметь перестраивать свои двигательные действия в зависимости от поставленной задачи.

			4. Развивать координацию движений.	
6	13.09	Развитие гибкости.	1.Разучить комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 2.Повторить передвижение по диагонали. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять инструкции учителя.
7	14.09	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1.Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2.Повторить передвижение по диагонали. 3.Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	Выполнять передвижение по диагонали. Менять темп ходьбы. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.
8	18.09	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1.Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2.Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3.Повторить бег на носках. 4.Подвижная игра «Запрещённое движение».	Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы, менять длину, частоту шагов. Проявлять внимание в игровой деятельности.
9	20.09	Челночный бег 3x10 м.	1.Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 2.Повторить челночный бег 3x10 м. 3.Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.
10	24.09	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1.Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. 2.Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. 3.Повторить подвижную игру «Невод». 4.Развивать прыгучесть.	Выполнять прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Применять умения прыгать через скакалку в игровой деятельности. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.
11	25.09	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1.Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2.Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3.Повторить подвижную	Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Уметь перешагивать через различные предметы. Проявлять быстроту и внимание в игровой деятельности.

			игру «Третий лишний».	
12	27.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1.Разучить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на шведской стенке. 2.Повторить изученные разновидности ходьбы и бега. 3.Повторить подвижную игру «Передал-садись».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Уметь выполнять разновидности бега и ходьбы.
13	1.10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1.Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2.Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3.Повторить подвижную игру «Воробы, вороны». 4.Развивать координацию движений.	Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку, вращая её назад. Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр.
14	2.10	Равномерный медленный бег.	1.Равномерный медленный бег. 2.Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3.Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4.Воспитывать выносливость.	Выполнять прыжки через скакалку, вращая её назад. Следовать инструкциям учителя. Проявлять выносливость во время бега.
15	4.10	Перестроения.	1.Повторить изученные перестроения. 2.Повторить прыжки через скакалку. 3.Подвижные игры со скакалкой.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять прыжки через скакалку.
16	8.10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1.Повторить бег из различных исходных положений. 2.Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3.Повторить подвижную игру «Передал-садись».	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки. Выполнять бег из различных исходных положений.
17	9.10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1.Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный	Осваивать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в

			на формирование правильной осанки. 2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м. 3.Разучить подвижную игру «Попади в мяч».	цель. Проявлять меткость в игровой деятельности.
18	11.10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2.Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. 3.Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. Осваивать технику прыжка в высоту.
19	15.10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1.Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м. 2.Повторить прыжок в высоту с прямого разбега. 3.Повторить подвижную игру «Волк во рву».	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
20	16.10	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1.Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2.Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 3.Подвижная игра «Вызов номеров». 4.Воспитывать внимание.	Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Следовать инструкциям учителя. Выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель.
21	18.10	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1.Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2.Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 3.Подвижная игра «Третий лишний». 4.Развивать силу.	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжков через скакалку, вращая её назад, на одной ноге.
22	22.10	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1.Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 2.Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.

			развитие силы. 3.Подвижная игра «Совушка».	
23	23.10	Преодоление препятствий.	1.Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2.Развивать быстроту.	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.
24	25.10	Подвижные игры.	1.Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2.Воспитывать взаимопомощь.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Гимнастика с основами акробатики (24 ч)				
25	29.10	Правила поведения на уроках гимнастики.	1.Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2.Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3.Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Выполнять передвижения на ограниченной площади опоры. Проявлять внимание в игровой деятельности.
26	30.10	Кувырок вперёд.	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2.Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 3.Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Следовать инструкциям учителя. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.
27	1.11	Стойка на лопатках.	1.Повторить стойку на лопатках. 2.Повторить комплекс упражнений скоростно-силового характера на шведской стенке. 3.Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках. Проявлять смелость при выполнении упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
28	12.11	Кувырки вперёд.	1.Обучить выполнению 3-х кувырков вперёд. 2.Повторить лазание по гимнастической стенке. 3.Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Совершенствовать технику кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. Проявлять навыки самостраховки при выполнении упражнений гимнастики.
29	13.11	Правила составления	1.Познакомить с	Знать и применять правила

2 четв.

		комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3-х кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами.	составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Выполнять 2—3 кувырка вперёд подряд.
30	15.11	Формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Вышибалы».	
31	19.11	Стойка на лопатках из упора присев.	1. Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках из упора присев. Выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
32	20.11	«Мост» из исходного положения лёжа на спине.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Обучить «мосту» из исходного положения лёжа на спине. 3. Подвижная игра «Передай мяч». 4. Развивать гибкость.	Осваивать технику выполнения «моста» из исходного положения лёжа на спине. Следовать инструкциям учителя.
33	22.11	Полоса препятствий.	1. Повторить «мост» из исходного положения лёжа на спине. 2. Разучить полосу препятствий с элементами акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	Проявлять гибкость при выполнении «моста». Проявлять быстроту и ловкость при прохождении полосы препятствий.
34	26.11	Вис, согнув ноги.	1. Разучить вис, согнув ноги. 2. Повторить «мост» из исходного положения лёжа на спине.	Проявлять силу при выполнении вися, согнув ноги. Уметь последовательно выполнять различные движения. Согласовывать

			3.Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4.Развивать силу.	движения с музыкальным сопровождением.
35	27.11	Комплекс ритмической гимнастики.	1.Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.Повторить вис, согнув ноги. 3.Подвижная игра «Запрещённое движение». 4.Развивать координацию.	Проявлять силу при выполнении вися, согнув ноги. Уметь последовательно выполнять различные движения. Согласовывать движения с музыкальным сопровождением.
36	29.11	Комплекс ритмической гимнастики.	1.Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.Воспитывать чувство ритма. 3.Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Проявлять чувство ритма при выполнении упражнений ритмической гимнастики. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.
37	3.12	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1.Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 2.Повторить вис, согнув ноги. 3.Повторить подвижную игру «Невод».	Осваивать технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
38	4.12	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1.Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). 2.Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3.Разучить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Проявлять смелость при преодолении препятствий.
39	6.12	Развитие силы.	1.Разучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. 2.Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
40	10.12	Вис на согнутых руках.	1.Повторить перелезание через	Осваивать технику вися на согнутых руках. Проявлять

			препятствие (высота 90 см). 2.Разучить вис на согнутых руках. 3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	ловкость и быстроту в игровой деятельности.
41	11.12	Переползание по-пластунски.	1.Повторить вис на согнутых руках. 2.Разучить переползание по-пластунски. 3.Повторить подвижную игру «Передай мяч».	Проявлять силу при выполнении упражнений гимнастики. Осваивать технику переползания по-пластунски
42	13.12	Развитие быстроты.	1.Разучить комплекс упражнений со скакалкой, направленный на развитие быстроты. 2.Повторить переползание по-пластунски. 3.Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выявлять типичные ошибки при выполнении переползания по-пластунски.
43	17.12	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2.Повторить переползание по-пластунски. 3.Подвижная игра «Охотники и утки». 4.Воспитывать выносливость.	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
44	18.12	Комбинация из элементов акробатики.	1.Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекуты в группировке). 2.Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3.Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику элементов акробатики. Выполнять комбинацию из элементов акробатики.
45	20.12	Формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить подвижную игру «Вышибалы».	Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.
46	24.12	Развитие	1.Повторить комплекс	Соотносить упражнения с

		координационных способностей.	упражнений координационной направленности. 2.Разучить полосу препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3.Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	развитием определённых физических качеств. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.
47	25.12	Полоса препятствий.	1.Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2.Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Выполнять комбинацию из элементов акробатики. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.
48	27.12	Подвижные игры.	1.Подвижные игры по выбору учеников. 2.Воспитание выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (24 ч)				
49 с по	13.01 17.01	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1.Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2.Повторить передвижение скользящим шагом. 3.Равномерное передвижение до 500 м.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
50		Повторить повороты переступанием на месте.	1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3.Игра на лыжах «Воротца».	Осваивать технику скользящего шага. Выполнять повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.
51		Эстафеты на санках.	1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2.Разучить эстафеты на санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Следить за правильным дыханием. Разучить и выполнять эстафеты на санках.
52 с по	20.01 24.01	Поворот переступанием в движении.	1.Разучить поворот переступанием в движении. 2.Познакомить с попеременным двухшажным ходом. 3.Равномерное	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах.

53		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	передвижение до 800 м. 1.Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Повторить поворот переступанием в движении. 3.Игра «Снежком в цель».	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Выявлять типичные ошибки при выполнении поворота переступанием в движении.
54		«Зимняя крепость».	1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2.Строительство «Зимней крепости» 3. Катание по желанию учащихся на лыжах и санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Строить «Зимнюю крепость».
55	с 27.01 по 31.01	Спуск в основной стойке.	1.Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Повторить спуск в основной стойке. 3.Повторить поворот переступанием при спуске.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Выполнять спуск в основной стойке и поворот переступанием при спуске.
56		Спуск в низкой стойке.	1.Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Повторить спуск в низкой стойке. 3.Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Применять различные виды стоек во время спуска с горы. Проявлять быстроту в игровой деятельности.
57		Эстафеты на санках.	1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2.Эстафеты на санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
58	с 3.02 по 7.02	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1.Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. 2.Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3.Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	Иметь представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений.
59		Подъём «Лесенкой».	1.Повторить подъём «лесенкой».	Совершенствовать технику подъёма «лесенкой».

			2.Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3.Развивать силу.	Следовать указаниям учителя.
60		Эстафеты на санках.	1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2.Эстафеты на санках.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
61	с 10.02 по 14.02	Подъём «Ёлочкой».	1.Разучить подъём «ёлочкой». 2.Повторить спуск в основной стойке. 3.Равномерное передвижение попеременным двужажным ходом до 1000 м. 4.Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Выявлять типичные ошибки при спуске с горы в основной стойке.
62		Торможение падением.	1.Повторить подъём «ёлочкой». 2.Повторить торможение падением на бок. 3.Повторить игру на лыжах «Кто дальше?».	
63		Эстафеты на лыжах.	1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2.Разучить эстафеты на лыжах.	Следить за правильным дыханием. Применять навыки передвижения на лыжах в игровой практике.
64	с 17.02 по 21.02	Равномерное передвижение по дистанции.	1.Совершенствовать подъём «ёлочкой». 2.Равномерное передвижение до 1200 м. 3.Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой». Проявлять выносливость при равномерном передвижении на лыжах по дистанции.
65		Торможение «плугом».	1.Разучить торможение «плугом». 2.Совершенствовать технику подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». 3.Игра «Снежком в цель».	Осваивать технику торможения «плугом». Применять подъёмы в гору различными способами.
66		Метание снежков в цель.	1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. 2.Метание снежков в цель.	Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Применять навыки метания.
67	с 24.02 по 28.02	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1.Повторить торможение «плугом». 2.Совершенствование изученных способов	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «плугом». Применять различные способы

			передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	передвижения на лыжах.
68		Спуски и подъёмы изученными способами.	1. Совершенствование торможения «плугом». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Игра «Снежком в цель».	Проявлять полученные навыки при спусках и подъёмах. Выявлять типичные ошибки при спусках и подъёмах.
69		Спуски и подъёмы	1. Совершенствование техники спусков и подъёмов.	Выявлять типичные ошибки при спусках и подъёмах.
70	с 3.03 по 7.03	Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м 2. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.
71		Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1. Совершенствовать подъём «лесенкой». 2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту.	Следовать указаниям учителя. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять быстроту во время проведения игр и эстафет на лыжах.
72		Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
Лёгкая атлетика и подвижные игры (30 ч)				
73	с 11.03 по 14.03	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Следовать указаниям учителя. Проявлять внимание.
74		Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Менять темп бега.
75		Развитие координационных способностей.	1. Повторить комплекс упражнений координационной	Выполнять различные виды ходьбы и бега. Знать упражнения для развития'

			направленности. 2.Повторить разученные способы ходьбы и бега. 3.Подвижная игра «Пустое место».	координационных способностей. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
76	с 17.03 по 21.03	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1.Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. 2.Повторить ходьбу противходом. 3.Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	Выполнять ходьбу противходом. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
77		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». 2.Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 3.Подвижная игра «Мышеловка».	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.
78		Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1.Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 3.Повторить подвижную игру «Передал-садись».	Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Выявлять типичные ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.
79	с 31.03 по 4.04	Прыжки с высоты.	1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. 3.Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Осваивать технику мягкого приземления. Соблюдать правила поведения в игровой деятельности.
80		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1.Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см. 2.Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3.Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	Уметь спрыгивать с высоты до 60 см. Проявлять смелость. Выявлять типичные ошибки при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги».
81		Развитие гибкости.	1.Повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости. 2.Повторить разученные	Соотносить упражнения с развитием определённых качеств. Выполнять инструкции учителя.

			прыжки. Подвижная игра «Мышеловка».	
82	с 7.04 по 11.04	Метание малого мяча на дальность.	1.Повторить метание малого мяча на дальность. 2.Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3.Подвижная игра «Третий лишний».	Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Уметь метать мяч на дальность и определённое расстояние.
83		Броски набивного мяча (1кг) из- за головы на дальность.	1.Разучить броски набивного мяча (1кг) из- за головы на дальность. 2.Повторить подвижную игру «Передал-садись». 3.Развивать силу.	Осваивать технику бросков набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность. Проявлять силу.
84		Развитие силы.	1.Повторить броски набивного мяча (1кг) из- за головы на дальность. 2.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие силы с набивными мячами. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Соотносить упражнения с развитием определённых качеств. Проявлять быстроту и координацию в игровой деятельности.
85	с 14.04 по 18.04	Развитие скоростносиловых способностей.	1. Повторить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на гимнастических скамейках. 2. Повторить прыжок в высоту с разбега. 3. Подвижная игра «Вышибалы».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Проявлять ловкость и меткость во время проведения подвижных игр.
86		Развитие чувства ритма.	1.Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку. 2.Повторить упражнения на расслабление. 3.Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять упражнения в определённом ритме. Сочетать напряжение и расслабление мышц. Следовать указаниям учителя.
87		Броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх.	1.Повторить броски набивного мяча (1кг) из- за головы на дальность. 2.Разучить броски набивного мяча (1кг) снизу вперёд-вверх. 3.Разучить подвижную	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. Выявлять типичные ошибки при выполнении бросков набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.

			игру «Линейная эстафета».	
88	с 21.04 по 25.04	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1.Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений. 2.Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 3.Повторить «Линейную эстафету».	Иметь представление о соревновательных упражнениях. Выполнять прыжки через скакалку с продвижением. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.
89		Развитие выносливости.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости. 2.Повторить разновидность прыжков. 3.Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Совершенствовать технику прыжков. Следовать инструкциям учителя.
90		Отбивы баскетбольного мяча.	1.Повторить отбивы баскетбольного мяча на месте. 2.Повторить упражнения с мячом в парах. 3.Повторить подвижную игру «Невод».	Выполнять отбивы баскетбольного мяча на месте. Проявлять выносливость во время бега.
91	с 28.04 по 30.04	Ведение баскетбольного мяча.	1.Обучить ведению баскетбольного мяча. 2.Равномерный бег до 4 мин. 3.Повторить подвижную игру «Волк во рву».	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.
92	с 5.05 по 8.05	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1.Повторить ведение баскетбольного мяча. 2.Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». 3.Подвижная игра «Мышеловка».	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
93		Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1.Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. 2.Повторить подвижную игру «Пустое место».	Знать и выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Применять навыки правильной осанки в повседневной жизни.
94	с 12.05	Развитие силы.	1.Разучить комплекс упражнений в парах, направленный на	Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.

			развитие силы. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча. 3. «Линейная эстафета».	Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча.
95		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Выполнять ведение баскетбольного мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
96	по 16.05	Элементы спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами баскетбола. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Проявлять внимание и быстроту в игровой деятельности.
97	с 19.05 по 23.05	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	Выявлять типичные ошибки при выполнении броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.
98		Развитие чувства ритма.	1. Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку. 2. Повторить ведение футбольного мяча. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять упражнения в определённом ритме. Выполнять ведение футбольного мяча.
99		Ведение футбольного мяча.	1. Совершенствовать технику ведения футбольного мяча. 2. Повторить комплекс упражнений на координацию. 3. Повторить подвижную игру «Вышибалы»	Выявлять типичные ошибки при ведении футбольного мяча. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.
100	с 26.05	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал – садись».	Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. Соблюдать правила в игровой деятельности.

101		Подвижные игры и эстафеты.	1.Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
102		Подвижные игры и эстафеты.	1.Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.