

-Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

«Согласовано»
Зам директора по УВР
Панова А.Ю. А.Ю. Панова
« *01* » *09* _____ 20 *17* г.
«Утверждаю»

Директор МКОУ
«Большесудаченская СОШ»
Костенко В.И. В.И. Костенко
« *01* » *09* _____ 20 *17* г.



Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 3 класса

Составитель: учитель физической культуры
Курчашова Наталья Николаевна

Календарно — тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
<p>Легкая атлетика Создать условия для формирования у учащихся интереса к занятиям. Воспитывать дисциплинированность, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега. Создать условия для формирования умений и навыков метания малого мяча в цель.</p>	<p>Ходьба и бег Учить: Правильно выполнять основы движения в ходьбе, в беге, прыжках, бегать с максимальной скоростью до 30 метров, техника бега, старт, бег по дистанции, финиширование</p>	4ч	1	Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.		комплекс 1		
			2	Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м.		комплекс 1		
			3	Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 30 м. Бег 30 м.	М. Д. в. – 5.4, в. – 5.6., с. – 6.0, с. – 6.2., н. – 7.1, н. – 7.3	комплекс 1		
			4	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 1		
	<p>Прыжки Учить: правильно выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов, прыжок в длину с разбега, разбег, отталкивание, приземляться в яму на две ноги</p>	4ч	5	Комплексный. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.		комплекс 1		
			6	Комплексный. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.		комплекс 1		
			7	Комплексный. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.		комплекс 1		

			8	Комплексный. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега. Зачет, тестирование.		комплекс 1		
Метание Учить: разбег, бросок, торможение после броска, бросок в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	4ч	9	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.		комплекс 1			
		10	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.		комплекс 1			
		11	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель.		комплекс 1			
		12	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать мяч в цель. Зачёт, тестирование.		комплекс 1			

Подвижные игры Создать условия для развития у младших школьников: физических качеств, совершенствование умения и навыков, развитие творчества, воображения,	Обучать играть в подвижные игры по правилам в коллективе и самостоятельно с элементами: бега, прыжков, метания	18 ч	13	Комплексный. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			14	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		

внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, укрепление здоровья.	15	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	16	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	17	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Пустое место», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	18	Комплексный. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	19	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	20	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	21	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	22	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
	23	Совершенствования. ОРУ. Игры: «Космонавты», «белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		

			24	Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			25	Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Космонавты», «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			26	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			27	Совершенствования. Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			28	Комплексный. ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам», «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			29	Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам», «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		
			30	Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам», «Вол во рву».Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		комплекс 2		

Гимнастика с элементами акробатики. 1.Создать условия для формирования навыков коллективных действий в строю. 2. Воспитание	Акробатика Строевые упражнения Учить выполнению команд:«На первый-второй рассчитайся», кувырок вперед,	6 ч	31	Изучение нового материала. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		комплекс 3		
--	--	------------	----	--	--	--	------------	--	--

<p>дисциплины и организованности. 3.Формировании правильной осанки, создать условия для формирования навыков и умений выполнять упражнения в равновесии на гимнастической стенке и гимнаст. скамейке.</p>	<p>стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине</p>	32	<p>Комбинированный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>		комплекс 3		
		33	<p>Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>		комплекс 3		
		34	<p>Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>		комплекс 3		
		35	<p>Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p>		комплекс 3		
		36	<p>Учетный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы</p>		комплекс 3		

			разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей.	раздельно и комбинации. Оценка техники выполнения комбинации				
<p>Вис и строевые упражнения. Учить выполнять команды: построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, висы из различных положений на перекладине.</p>	<p>6 ч</p>	37	Комплексный. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		комплекс 3		
		38	Комплексный. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		комплекс 3		
		39	Совершенствования. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		комплекс 3		
		40	Совершенствования. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		комплекс 3		
		41	Совершенствования. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе		комплекс 3		

			висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей					
		42	Учетный. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Подтягивание: м – 5-3-1 д – 16-11-7		комплекс 3		
Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии Учить выполнять упражнения: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перешагивание через предметы, лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	6ч	43	Изучение нового материала. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		комплекс 3		
		44	Совершенствования. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		комплекс 3		
		45	Комбинированный. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок		комплекс 3		

				способностей.					
			46	Комплексный. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок			комплекс 3	
			47	Комплексный. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок			комплекс 3	
			48	Комплексный. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля» Развитие координационных способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок			комплекс 3	

Лыжная подготовка Учить: создать условия для максимальной занятости учащихся в течении всего урока, воспитывать дисциплинированность	Строевые упражнения. Учить: правилам обращения с лыжным инвентарем; строевым	6 ч	49	Вводный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.			комплекс 1	
--	--	------------	----	---	--	--	--	------------	--

, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, создать условия для овладения учащимися навыков передвижения на лыжах.	приемам с лыжами в руках и на лыжах.	50	Вводный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	Текущий. Знать основные требования к одежде и обуви, температурному режиму, понятие об обморожении. выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1			
		51	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1			
		52	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1			
		53	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1			
		54	Комбинированный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Встречная эстафета.	Текущий. Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		комплекс 1			
	Лыжные ходы Учить: передвигаться попеременным двухшажным ходом с палками и без. Подъемы Учить : подъему «лесенкой». Спуски. Учить: спуску в высокой стойке, спуску в	10 ч	55	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).		комплекс 1		
			56	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. скользящий шаг без палок. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры на лыжах и без (на снегу).		комплекс 1		

низкой стойке.	57	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.		комплекс 1		
	58	Комплексный. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Надевание лыж. Повороты направо и на лево переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носов лыж. Скользящий шаг с палками в руках. Встречная эстафета. развитие скоростных способностей.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Уметь играть в подвижные игры без лыж.		комплекс 1		
	59	Изучение нового материала. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.		комплекс 1		
	60	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом		комплекс 1		
	61	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом		комплекс 1		
	62	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.		комплекс 1		
	63	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом		комплекс 1		
	64	Совершенствование. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.		комплекс 1		
	65	Комплексный. . Передвижение на лыжах в медленном темпе 500м. Попеременный	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь		комплекс 1		

				двухшажный ходпод уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	подниматься на склон «лесенкой».				
			66	Комплексный. . Передвижение на лыжах в медленном темпе 1000м. Попеременный двухшажный ходпод уклон. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь передвигаться в ровном темпе до 2000 м. Уметь подниматься на склон «лесенкой».		комплекс 1		
			67	Комбинированный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 1500м. спуск в высокой стойке, в низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты. Развитие выносливости.	Текущий. Уметь спускаться в высокой и низкой стойке.		комплекс 1		
			68	Комплексный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. Спуск с проездом в ворота разной высоты (без с палок и с палками).Игра «Быстрая команда». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью.		комплекс 1		
			69	Комплексный. Строевые упражнения. Передвижение на лыжах в медленном темпе 2000м. Спуск с проездом в ворота разной высоты (без с палок и с палками).Игра «Быстрая команда». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь проходить дистанцию 2000м. со средней скоростью.		комплекс 1		

Подвижные игры на основе баскетбола Создать условия для овладения умениями и навыками игры в мини-баскетбол, развивать	Учить: ловля и передача мяча в движении, ведение мяча, броски в цель.	24 ч	70	Комплексный. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		комплекс 3		
--	---	-------------	----	--	--	--	------------	--	--

выносливость, ловкость, координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.

71	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
72	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
73	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
74	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
75	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
76	Комплексный. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
77	Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на		комплекс 3		

		<p>квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.</p>	<p>расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>				
78	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		комплекс 3			
79	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		комплекс 3			
80	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге Ведение мяча с изменением направления.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		комплекс 3			
81	<p>Комплексный. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		комплекс 3			
82	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		комплекс 3			
83	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках,</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на</p>		комплекс 3			

			<p>квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>				
		84	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		Комплекс 3		
		85	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		Комплекс 3		
		86	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		Комплекс 3		
		87	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		комплекс 3		
		88	<p>Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		комплекс 3		
		89	<p>Совершенствования. Ловля и передача</p>	<p>Уметь владеть мячом:</p>		комплекс 3		

				мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол				
			90	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
			91	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
			92	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		
			93	Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. ведение. броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол		комплекс 3		

Легкая атлетика Легкоатлетические упражнения Создать условия для формирования правильного двигательного	Ходьба и бег	2 ч	94	Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 4		
---	---------------------	------------	----	--	--	--	------------	--	--

<p>навыка в ходьбе, беге, прыжках и метании. Способствовать развитию физических способностей. Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве. Содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности.</p>				способностей.					
			95	Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м.		комплекс 4		
	Прыжки	3 ч	96	Комплексный. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в длину с места и с разбега.		комплекс 4		
			97	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту с разбега.		комплекс 4		
			98	Комплексный. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках. Уметь прыгать в высоту с разбега.		комплекс 4		
	Метание	3ч	99	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние		комплекс 4		
			100	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние.		комплекс 4		
			101	Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами. Уметь метать на дальность и на заданное расстояние		комплекс 4		

	Бег по пересеченной местности	1 ч	102	Учетный. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу. Без учета времени, выполнить без остановки		комплекс 4		
--	--------------------------------------	------------	-----	--	---	--	------------	--	--