

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Бушкова Н.Н. _____

«10» сентября
2018 – 2019 учебный год

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Микова Г.М. _____

Приказ № _____ от «4» сентября
2018-2019 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

102 часа

3 класс

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»,
автор - составитель В.И.Лях и А.А.Зданевич;
издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
Учебник: Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И.
Москва «Просвещение» 2013 г.

Составитель:
Рыкова Наталья Игоревна,
учитель физической
культуры

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с в/старта	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с/м	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол. Раз).	5	4
Выносливости	Кроссовый бег 1 км.	Без учёта времени	
	На лыжах 1.5 км.	Без учёта времени	
Координации	Челночный бег 3*10	11.0	11.5

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О роли зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

НОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения, более правильного распределения нагрузки на уроках.

Уровень физической подготовленности учащихся 3 – класс.

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,3	6,0	6,8	5,5	7,0	7,8
Бег 1.000 метров	5,20	7,00	8,20	5,40	7,20	8,40
Прыжок в длину с места, см	150	130	120	140	125	110

Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	50	30	15	70	50	30
Подтягивание на перекладине	5	3	1	14	11	8
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	9	6	12	9	5
Ходьба на лыжах 1000 м, мин	7,0	7,30	8,0	7,30	8,0	8,30
Метание набивного мяча 1 кг, см	360	270	220	345	265	210
Наклон вперед из положения стоя, см	+9	+7	+4	+13	+9	+6

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Зкласс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	24
4	Легкоатлетические упражнения	30
5	Лыжная подготовка	20
6	Итого	102

Распределение учебного времени по четвертям

№	Вид программного материала	1- четверть		2- четверть		3- четверть		4- четверть	
1	Л/атлетика	18							12
2	Подвижные игры		6			10		12	
3	Гимнастика			24					
4	Лыжная подготовка					20			

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Домашнее задание	Даты	Форма контроля	Планируемые результаты		
					Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
	І четверть						
	Легкая атлетика 18 часов, подвижные игры 6 часов						
1	Инструктаж по охране труда № 18- л/а. Высокий старт. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)*	1.09 – 3.09		Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила поведения в спортивном зале исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» выполнять легкоатлетические упражнения Научится: правилам технике	Регулятивные : умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
2	Бег с высокого старта 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег 60 м.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
4	Бег 30 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	5.09 – 10.09	Тест			
5	Бег 1000м. Подвижные игры.	Прыжки через скакалку (осн: 5; подг: 2)		Тест			
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам»	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
7	Прыжок в длину с места «толчком двух».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	12.09 – 17.09	Текущий			
8	Прыжок в длину с места толчком двух. Игра «Прыгающие воробушки».	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Тест			
9	Упражнение на гибкость. Метание мяч.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Тест			

10	Силовые упражнения. Метание мяча.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	19.09 – 24.09	Тест	безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
11	Высокий старт. Бег с изменением направления движения по сигналу.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный				
12	«Круговая эстафета». Игра «Третий лишний»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный				Познавательные: - осуществлять анализ выполненных
13	Равномерный бег 4 мин. Эстафеты.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	26.09 – 01.10	Фронтальный				выполненных
14	Преодоление полосы препятствий.	Прыжки через		Зачет				

	Челночный бег 3x10.	к/скакалку (осн: 5; подг: 2).			<p>легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
15	Круговая эстафета. Метание мяча.	Комплекс ОРУ(осн: 5; подг: 3)		Зачет	
16	Метание мяча.	Метание мяча (осн: 5; подг: 3)	03.10 – 08.10	Индивидуальный	
17	Равномерный бег 4 мин.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный	
18	Многоскоки. Подвижные игры.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Зачет	
19	Инструктаж по охране труда № 18- СП. Ловля и передача мяча на месте.	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)	10.10 – 15.10		
20	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок мяча в щит.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный	
21	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча. Подвижные игры.	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)		Зачет	
22	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	17.10 – 22.10	Фронтальный	
23	Ведение мяча на месте и в движении.	Метание мяча(осн: 5; подг: 3)		Зачет	
24	Ловля и передача мяча. Бросок мяча в щит.	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный	

II четверть							
Гимнастика 24 часа							
25	Инструктаж по охране труда, инструкция № 18 г-у. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	24.10 – 25.10				
26	Упражнение в равновесии. Передвижение по гимнастической стенке.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный	Научится: правилам охраны труда при выполнении акробатических упражнений, технике выполнения кувырков, перекатов, группировке и т.п. Научится: общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя;	Личностные: - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
27	Перекаты в «группировке». Упражнения в равновесии.	Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
28	Перекаты в «группировке».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	02.11 – 05.11	Фронтальный			
29	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
30	Перестроение, размыкание, передвижение по диагонали.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
31	Мост из положения лежа.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	07.11 – 12.11	Индивидуальный			
32	Упражнение в равновесии. Лазанье по наклонной скамейке.	Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
33	Подтягивание в висе. Мост из положения, лежа на спине.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Индивидуальный			
34	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)	14.11 – 19.11	Зачет			
35	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
36	Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекаат в упор присев.	Прыжки на скакалке (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

37	Упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	21.11 – 26.11	Фронтальный		-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательн ые: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвиваю щих упражнений.	
38	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Зачет			
39	Упражнения на гимнастической стенке.	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
40	Преодоление полосы препятствий.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	28.11 – 03.12	Фронтальный			
41	Перестроение, размыкание.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный		Коммуникати вные: - уметь	

42	Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат в упор присев.	Прыжки через скакалку (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный		слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	05.12 – 10.12	Фронтальный			
44	Упражнения в равновесии.	Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3)		Индивидуальный			
45	Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
46	Строевые упражнения.	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)	12.12 – 17.12	Зачет			
47	ОРУ с предметами.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
48	Встречная эстафета.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
	III четверть.						
	Лыжная подготовка 20 часов, подвижные игры 10 часов.						
49	Инструктаж по охране труда по лыжной подготовке. Понятие о закаливании. Простейшие закалывающие процедуры.	Шнуровка ботинок (5 мин)	19.12 – 24.12		Научится: соблюдать охрану труда на занятиях по лыжной подготовке; Передвигаться на лыжах в различных стойках с палками и без	Регулятивные: : коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в	Личностные: мотивационная основа на занятиях по лыжной подготовке -учебно-познавательный интерес к занятиям по лыжной
50	Специальные подводящие упражнения на лыжах. Безопасное падение.	Шнуровка ботинок (5 мин)		Фронтальный			
51	Инструктаж по охране труда № 18- СП. Понятие о здоровом образе жизни.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)					

52	Специальные подводящие упражнения на лыжах. Техники безопасного падения.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)*	26.12 – 28.12	Фронтальный	палок. Научится: соблюдать охрану труда при проведении подвижных игр; Правилам подвижных игр. Выбирать водящего и капитана команды. Различным считалочкам	способ действий. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	подготовке.
53	Стойка лыжника. Движение рук при катании на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
54	Строевые упражнения. Подвижные игры с элементом баскетбола.	Комплекс ОРУ(осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
55	Техника скольжения по «прямой».	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	16.01 – 21.01	Индивидуальный			
56	Ходьба на лыжах без палок.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
57	Построения, перестроения. Подвижные игры с мячом.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
58	Попеременный душажный ход.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	23.01 – 28.01	Зачет			
59	Техника торможения. Эстафета на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
60	«Веселые старты».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
61	Техника торможения.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	30.01 – 04.02	Зачет			

62	Повороты переступами.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
63	Подвижная игра «Снайпер».	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
64	Одновременный двушажный ход.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	06.02 – 11.02	Фронтальный			
65	Свободное катание на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Фронтальный			
66	Подвижная игра «Третий лишний».	Ведение мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
67	Одновременный двушажный ход.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	13.02 – 18.02	Зачет			
68	Попеременный и одновременный двушажный ход.	Ведение мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
69	Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
70	Поворот переступаниями в движении. Подъем на склон «полуелочкой».	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	20.02 – 25.02	Фронтальный			
71	Подъем на склон. Спуск со склона.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)		Зачет			
72	Встречная эстафета.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
73	Свободное катание на лыжах.	Свободное катание на лыжах (Осн:15; подг:10)	27.02 – 04.03	Фронтальный			

74	Эстафета на лыжах.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
75	Встречная эстафета	Упражнения с мячом (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
76	Эстафета на лыжах.	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)	06.03 – 11.03	Фронтальный			
77	Свободное катание на лыжах.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
78	Встречная эстафета	Ловля и передача мяча (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
IV четверть							
Подвижные игры 12 часов, легкая атлетика 12 часов.							
79	Инструктаж по охране труда № 18-сп. Контроль осанки в положении сидя и стоя.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	13.03 – 18.03		Научится: соблюдать охрану труда на занятиях легкой атлетике; Разнообразным видам прыжков. Правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков. Различать	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	Личностные: мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
80	Остановка прыжком. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
81	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок мяча в щит. Подвижные игры.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
82	Ловля и передача мяча в движении.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	20.03 – 23.03	Фронтальный			
83	Ведение мяча на месте и в движении.	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			
84	Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

85	Ловля и передача мяча в движении.	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)	03.04 – 06.04	Фронтальный	разновидност и беговых заданий. Определять основные ошибки при выполнении упражнений. Научится: самостоятельно выполнять упражнения по легкой атлетике.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных
86	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	Прыжки через к/скакалку (осн: 5; подг: 3)		Зачет		
87	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	08.04 – 13.04	Фронтальный		
88	Встречная эстафета	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный		
89	Бросок мяча в щит. Подвижные игры	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный		
90	Встречная эстафета	Упражнения с мячом. (осн: 5; подг: 3)	15.04 – 20.04	Фронтальный		
91	Инструктаж по охране труда № 18- л/а. Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный		
92	Высокий старт. Бег 30 м. Игра «Вызови по имени»	Строевые упражнения (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный		
93	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Встречная эстафета.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)	22.04 – 29.04	Фронтальный		
94	Упражнение на гибкость Метание набивного мяча.	Прыжки через скакалку. (осн: 5; подг: 3)		Тест		
95	Прыжок в длину с места толчком двух.	Метание меча (осн: 5; подг: 3)		Тест		
96	Прыжок в длину с разбега Игра «Удочка»	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)	010.05 – 15.05	Фронтальный		

97	Силовые упражнения. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, бег в парах.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Тест		действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
98	Челночный бег 3x10.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Зачет		
99	Бег 30 м. Чередование ходьбы и бега по разметкам. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	Прыжки через скакалку(осн: 5; подг: 3)	20.05 – 25.05	Тест		
100	Метание мяча	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Индивидуальный		

						- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
101	Бег 1000м. Подвижные игры.	Комплекс УГ (осн: 5; подг: 3)		Тест			
102	Эстафета.	Комплекс ОРУ (осн: 5; подг: 3)		Фронтальный			

* - Осн.5 – основная группа 5 мин;

- Подг. 3 – подготовительная группа 3 мин;

- ОРУ – общеразвивающие упражнения;

- УГ – утренняя гимнастика.