

МКУ КАТАРБЕЙСКАЯ СОШ

«Утверждено»

Приказом директора
МКУ Катарбейская СОШ

№ 79/1 от
23.06 2015 г.

Рабочая программа

по физической культуре

3 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011г).

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

При организации целостного образовательного процесса особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепления здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Цель: создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влияние на развитие человека.

Задачи:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепления здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане на предмет физической культуры в 3 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год – 102ч.

Тематический план

№	Содержание	Кол-во часов
1	Подвижные игры	18ч.
2	Легкая атлетика	21ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч.
4	Лыжная подготовка	21ч.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч
Итого:		102ч.

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности.

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерения роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд) упражнение и лазания и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры: Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения:

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностными результатами являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий

турпоходов и др.;

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- изложение фактов истории физической культуры;

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Учебно-методического обеспечения:

1. Спортивный инвентарь.

Список литературы.

Учебно-методический комплект:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений В.И. Лях – М.: Просвещение, 2013г.
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011г

Тематическое планирование 3 класс.

Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ДЗ	Дата проведения	
						план	факт
		Лёгкая атлетика 11 часов					
Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Комплекс 1	02.09	
	Комплексный 2 Комплексный 3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Комплекс 1	04.09 07.09	
	Комплексный 4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Комплекс 1	09.09	
	Учётный 5	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт»,	Уметь: правильно выполнять движения при	Текущий	Комплекс 1	11.09	

		«финиш».	ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)				
Прыжки 3 часа.	Комплексный 6	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1	14.09	
	Комплексный 7	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1	16.09	
	Комплексный 8	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 при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1	18.09	
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 9 Комплексный 10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Текущий	Комплекс 1	21.09 23.09	
	Комплексный 11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными	Текущий	Комплекс 1	25.09	

		движение.	способами; метать мяч в цель.				
		Подвижные игры 18 часов.					
Подвижные игры 18 часов.	Комплексный 12 Совершенствования 13	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	28.09 30.09	
	Совершенствования 14 Комплексный 15	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	02.10 05.10	
	Совершенствования 16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	07.10	
	Совершенствования 17, 18 Комплексный	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	09.10 12.10	
	Совершенствования 19 Совершенствования 20, 21 Комплексный	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	14.10 16.10 19.10	
	Совершенствования 22 Совершенствования 23	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	21.10 23.10	
	Совершенствования 24 Совершенствования 25	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	26.10 28.10	
	Совершенствования 26	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с	Текущий	Комплекс 2	30.10 09.11	

	Совершенствования 27	силовых способностей.	бегом, прыжками, метанием.				
	Совершенствования 28 Совершенствования 29	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		Гимнастика 18 часов.					
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов.	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3	16.11	
	Комбинированный 31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3	18.11	
	Комбинированный 32 Комбинированный 33	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3	20.11 23.11	

	Совершенствования 34 Учётный 35	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 3	25.11 27.11	
Висы. Строевые упражнения 6 часов	Комплексный 36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 3	30.11	
	Комплексный 37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 3	02.12	
	Комплексный 38 Комплексный 39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Текущий	Комплекс 3	04.12 07.12	
	Совершенствования 40	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы,	Текущий Подтягивани я: м.:5-3-	Комплекс 3	09.12 11.12	

	Учётный 41	руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	подтягивания в висе.	1р.;д.: 16-11-бр.			
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов	Изучение нового материала 42	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3	14.12	
	Совершенствования 43 Совершенствования 44	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3	16.12 18.12	
	Совершенствования 45 Комбинированный 46	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Комплекс 3	21.12 23.12	
	Комбинированный 47	Передвижение по диагонали , противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3	25.12	
		Лыжи 21 час.					

<p>Лыжная подготовка 21 час.</p>	<p>Изучение нового материала 48</p>	<p>Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>13.01</p>	
	<p>Учётный 49</p>	<p>На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>15.01</p>	
	<p>Комбинированный 50</p>	<p>На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с отдельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>	<p>18.01</p>	

			«лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	Комбинированный 51	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	20.01	
	Учётный 52	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	22.01	
	Комбинированный 53	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным	Текущий	Комплекс 4	25.01	

		<p>попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».</p>	<p>двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p>				
	Комбинированный 54	<p>На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p>	Текущий	Комплекс 4	27.01	
	Комбинированный 55	<p>Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с</p>	Текущий	Комплекс 4	29.01	

			равномерной скоростью.				
	Комбинированный 56	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	01.02	
	Совершенствования 57	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	03.02	
	Комбинированный 58	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и	Текущий	Комплекс 4	05.02	

			низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	Совершенствов ания 59	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Уметь: передвигат ься на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	08.02	
	Совершенствов ания 60	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Уметь: передвигат ься на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	10.02	

	Совершенствования 61	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	12.02	
	Совершенствования 62	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	15.02	
	Комбинированный 63	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем	Текущий	Комплекс 4	17.02	

			«лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	Совершенствования 64	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	20.02	
	Комбинированный 65	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	22.02	
	Комбинированный 66	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным	Текущий	Комплекс 4	27.02	

		выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.				
	Совершенствования 67	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.	Текущий	Комплекс 4	01.03	
	Контрольный 68	Провести разминку на учебном круге с палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м . Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с	Текущий	Комплекс 4	03.03	

			равномерной скоростью.				
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.	Комплексный 69, 70 Совершенствования	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа. Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросат</i> ь) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	02.03 04.03	
	Совершенствования 71 Совершенствования 72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросат</i> ь) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	06.03 10.03	
	Совершенствования 73, 74 Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловить</i> , <i>вести</i> , <i>бросат</i> ь) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	14.03 15.03	
	Совершенствования 75	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь,	Текущий	Комплекс 2	17.03 21.03	

	Совершенствования 76	правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.				
	Совершенствования 77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	22.03	
	Комплексный Совершенствования 78, 79 Совершенствования 80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	24.03 03.04 05.04	
	Комплексный 81 Совершенствования 82	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в	Текущий	Комплекс 2	07.04 08.04	

			процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.				
	Совершенствования 83 Совершенствования 84	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	11.04 13.04	
	Комплексный Комплексный Комплексный 85, 86, 87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	15.04 18.04 20.04	
	Комплексный 88 Комплексный 89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	22.04 25.04	

	Совершенствования 90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	27.04	
	Совершенствования 91	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	29.04	
	Комплексный 92	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловить, вести, бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий	Комплекс 2	02.05	
		Лёгкая атлетика 10 часов.					
Ходьба и бег 4 часа.	Комплексный 93	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	Уметь: правильно выполнять движения при	Текущий	Комплекс 1	04.05	

		скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).				
	Комплексный Комплексный 94, 95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Комплекс 1	06.05 11.05	
	Учётный 96	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе беге; бегать с максимальной скоростью (60м).	Текущий	Комплекс 1	13.05	
Прыжки 3 часа	Комплексный Комплексный 97, 98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1	16.05 18.05	
	Комплексный 99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Комплекс 1	20.05	
Метание мяча 3 часа.	Комплексный 100	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; метать мяч на дальность и	Текущий	Комплекс 1	23.05	

			на заданное расстояние				
	Комплексный 101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 1	25.05	
	Комплексный 102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами.	Текущий	Комплекс 1	27.05	

