1. *Содержание учебного предмета.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Содержание*** | ***Формы организации учебных занятий и виды учебной деятельности*** |
| 1. | Знания о физической культуре | 3 | Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. | Урок.  Учебная презентация.  Рассматривание иллюстраций.  Беседа. |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.  Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).  Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.  Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы).  Утренняя гимнастика и физкультпаузы. | Урок.  Учебная презентация.  Рассматривание иллюстраций.  Беседа.  Игровые тренинги.  Решение ситуации. |
| 3.  3.1. | Физическое совершенствование  Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению.  Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. | Урок.  Учебная презентация.  Рассматривание иллюстраций.  Беседа.  Решение ситуации. |
| 3.2.    3.2.1. | Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности.  Легкая атлетика | 24 | *Техника безопасности на уроках легкой атлетики.*  Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания:  ***Ходьба***  *обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.*  **Бег** на короткие дистанции (30 м). Понятия: «эстафета», «старт», «финиш». Высокий старт. Эстафетный бег. Развитие быстроты. *Равномерный бег (3 мин). Бег чередованием с ходьбой. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов.* Бег с ускорением. Бег с изменением направления движения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлёстыванием голени назад. Челночный бег с предметами и без предметов. Кросс по слабопересеченной местности средние дистанции до 1км. Прохождение полосы препятствий. Развитие выносливости.  ***Прыжки*** *на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 1800.* Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). *Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.* Прыжки с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Прыжок в высоту с прямого разбега перешагиванием. Спрыгивание с повышенной опоры. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  ***Метание***малого мяча с места  *из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места* в горизонтальную и вертикальную цель.  *Бросок набивного мяча (вес 1 кг) способами «из-за головы», «от груди», из положения сидя на полу и на стуле. Развитие силовых способностей.* | Урок.  Изучение нового материала.  Совершенствование изученного материала.  Тестирование умений и навыков.  Игры.  Развлечения. |
| 3.2.2. | Гимнастика с основами акробатики | 22 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики.  **Строевые команды:** «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйсь!», «Стой!». Построение в две, три шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.  **Стилизованные (образные) способы передвижения:** передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  **Простейшие акробатические упражнения:** **(стойки, перекаты, упоры, равновесия, повороты и перевороты, кувырки).**  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Отжимание в упоре лежа с опорой. Развитие координационных и силовых способностей.  **Упражнения на гимнастических снарядах: (стойки, висы, упоры, повороты, опорные прыжки).**  Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись. Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных и силовых способностей.  **Разнообразные способы лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях.**  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей.  **Прыжки через короткую скакалку (в различных вариантах).**  **Элементы ритмической гимнастики и танцев:**  Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений. | Урок.  Изучение нового материала.  Совершенствование изученного материала.  Тестирование умений и навыков.  Игры.  Развлечения. |
| 3.2.3. | Лыжная подготовка | 21 | *Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.* Надевание и переноска лыж.  **Простейшие способы передвижения на лыжах:**  *Передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ходом без палок и с палками. Передвижение «зигзагом». Повороты на месте и в движении переступанием и прыжком, подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», спуски со склона в основной стойке и в низкой стойке, «зигзагом», торможение «плугом». Прохождение дистанции 500 м,1 км,1.5 км,2 км.*  ***Подвижные игры*** *на лыжах для совершенствования элементов техники лыжника, развитию быстроты, ловкости и выносливости.*  *«По местам», «Накаты», «Быстрый спуск», «Быстрый лыжник», «Быстрая команда», «Подними предмет»., «Салки», «Пройди в ворота».* | Урок.  Изучение нового материала.  Совершенствование изученного материала.  Тестирование умений и навыков.  Игры.  Развлечения. |
| 3.2.4. | Подвижные и спортивные игры | 26 | Правила безопасности на уроках при проведении подвижных и спортивных игр.  ***Подвижные игры для развития:***  *координации движений, ловкости;*  *внимания;*  *скоростных способностей4*  *скоростно-силовых способностей (совершенствование навыков бега, прыжков, метания на дальность и точность);*  способности к ориентированию в пространстве.  ***Подвижные игры на основе баскетбола, гандбола****:*  *Ловля и передача мяча на месте и в движении, броски в цель.*  *Ведение мяча на месте и движении.*  *Ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом.*  *Броски в цель (в щит), в б/б кольцо.*  **Подвижные игры на основе волейбола:**  Подбрасывание и подача мяча.  Броски мяча через волейбольную сетку.  Эстафеты с мячами.  **Подвижные игры на основе футбола (мини-футбола):**  Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами.  Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения.  Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы.  ***Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты, в том числе с элементами спортивных игр.*** | Урок.  Изучение нового материала.  Совершенствование изученного материала.  Тестирование умений и навыков.  Игры.  Развлечения. |
| 3.2.5. | Плавание | 1 | Правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.  **Плавательные упражнения начального этапа обучения:**  *Упражнения для освоения способов «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнение поворотов в воде.*  ***Игровые упражнения:***  *«Крокодильчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка».*  ***Подвижные игры в воде:***  *«Кто быстрее?», «Спрячься в воду».* | Урок.  Учебная презентация.  Рассматривание иллюстраций.  Беседа. |
| 3.3. | Общеразвивающие упражнения | в процессе уроков | **О.Р.У. на *развитие координации:***  ходьба, бег, прыжки, многоскоки, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, сидя, лежа); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.  ***на развитие гибкости:***  стойки на ногах, глубокие выпады, взмахи ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады в полушпагаты на месте.  ***на формирование осанки:***  упражнения с предметами и без предметов; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  ***на развитие силовых способностей:***  динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.  ***на развитие выносливости:***  бег на средние дистанции. | (Данный материал планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала). |

*2.Календарно - тематическое планирование.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема урока*** | ***Что пройдено на уроке*** | ***Дата*** | ***Примечание*** |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | |
| 1. | Знания о физической культуре. Учебная презентация. | Теория. Знания о физической культуре. «Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря». Учебная презентация. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Легкая атлетика (15ч)** | | | | |
| 2. | Разнообразные способы ходьбы и бега. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Повторение командных действий: равняйсь, смирно, разомкнись, сомкнись, на месте «шагом марш!», «на месте стой!», повороты: направо, налево, кругом. П/и: «Ловишка», «Колдунчики». | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а. |
| 3. | Техника бега с высокого старта. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Понятие: эстафета, старт, финиш. Высокий старт: принятие стартовых положений. Техника высокого старта. Эстафетный бег. Круговая эстафета с этапом 15-20м. П/и: «Салки с домиками», «Ловишки». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 4. | Бег на короткие дистанции с высокого старта. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Понятие: «короткая дистанция». Бег на короткие дистанции 30м. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей. П/и: «Салки-дай руку». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 5. | Техника челночного бега 3х10м. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Челночный бег. Техника челночного бега с высокого старта и различных положений 3х10м. Развитие скоростных и координационных способностей. П/и: «Флаг на башне». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 6. | Бег на короткие дистанции с высокого старта. (тестирование: бег 30м) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Бег на короткие дистанции с высокого старта (тестирование: бег 30м). П/и: «Флаг на башне». | 3а-  3б-  3г- | м: 5.1-5.7-6.8  д: 5.3-6.0-7.0 |
| 7. | Техника метания м/мяча на дальность и в цель. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Метание м/мяча на дальность и в цель. П/и: «Бросай далеко, собирай быстрее». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 8. | Челночный бег 3х10м. (тестирование) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Повторение командных действий: равняйсь, смирно, разомкнись, сомкнись, на месте «шагом марш!», «на месте стой!», повороты: направо, налево, кругом. Метание м/мяча на дальность с места. Челночный бег 3х10м (тестирование). П/и: «Бросай далеко, собирай быстрее». | 3а-  3б-  3г- | м: 8.8-9.3-10.2  д: 9.9-9.7-10.8 |
| 9. | Бросок набивного мяча из различных положений. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Бросок набивного мяча (вес 1кг) из-за головы на дальность из различных положений (сидя на полу, стуле). Броски и ловля набивного мяча в парах, тройках. П/и: «Бросай далеко, собирай быстрее». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 10. | Метание м/мяча на дальность. (тестирование) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Разнообразные способы прыжков. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Метание м/мяча на дальность (тестирование). П/и: «Вышибалы». | 3а-  3б-  3г- | м: 25-20-15  д: 15-12-8 |
| 11. | Прыжки в длину с места. | Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Разнообразные способы прыжков. Многоскоки. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в яму с песком. П/и: «Переправа». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 12. | Прыжок в длину с места. (тестирование) | Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в яму с песком. Прыжок в длину с места (тестирование). П/и: «Волк во рву». | 3а-  3б-  3г- | м: 140-120-105  д: 130-110-100 |
| 13. | Прыжки с высоты. Спрыгивание и запрыгивание. | Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Разнообразные способы прыжков. Прыжки с высоты 60-70см с приземлением на обе ноги с поворотом на 90 градусов. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через короткую скакалку. Развитие прыгучести. П/и: «Прыгающие воробушки». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 14. | Бег на средние дистанции. | Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ в движении и на месте. Бег на средние дистанции. Чередование бега с ходьбой. Прыжки через короткую скакалку (тестирование за 10сек). П/и: «Скакалка-подсекалка». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 15. | Бег по слабо пересеченной местности. | Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ в движении и на месте. Бег по слабо пересеченной местности. Бег в гору, бег под гору. П/и: «Салки» | 3а-  3б-  3г- |  |
| 16. | Бег на средние дистанции. (тестирование) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ в движении и на месте. Бег на средние дистанции(тестирование бег 1000м). П/и: «Волк во рву». | 3а-  3б-  3г- | м: 5.15-5.30-6.00  д: 6.00-6.15-6.40 |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1ч)** | | | | |
| 17. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учебная презентация. | Теория. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. «Осанка. Комплексы упражнений по профилактике ее нарушения». Учебная презентация. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Подвижные и спортивные игры (8ч)** | | | | |
| 18. | Элементы баскетбола (броски, ловля, передачи, ведение мяча). | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Командные игровые виды спорта. Знакомство со спортивной игрой баскетбол. Элементы баскетбола (броски, ловля, передачи, ведение мяча). П/и: «Вышибалы». | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б при проведении спортивных и подвижных игр. |
| 19. | Броски и ловля мяча в парах. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Командные игровые виды спорта. Подбрасывание и ловля мяча (в парах), передача мяча друг другу, передача мяча с отскоком. П/и: «Передай мяч». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 20. | Способы ведения б/мяча. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ с мячами. Ведение б/м правой, левой, попеременно правой и левой руками на месте и в движении, с изменением высоты отскока. Ведение мяча по прямой, по дуге, змейкой (обводя стойки). Ловля и передача мяча на месте в парах, тройках. П/и: «Передай мяч» | 3а-  3б-  3г- |  |
| 21. | Передача мяча в стенку и ловля его при отскоке. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ с мячами. Бросок б/мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы (работа в парах). Передача мяча в стенку и ловля его при отскоке. Эстафеты с ведением и передачей б/мяча. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 22. | Ведение б/мяча с изменением направления и скорости. | Разнообразные способы ходьбы: (на носочках, на пяточках, ходьба приставным шагом, ходьба в приседе, обычная ходьба). Бег с изменением направления по сигналу. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Ведение б/мяча с изменением направления и скорости. Работа в парах (передача мяча различными способами). П/и: «Играй, играй мяч не давай». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 23. | Техника ведения б/мяча. (контроль) | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ с предметами. Совершенствование техники ведения б/мяча. (Контроль – ведение б/мяча). П/и: «Не урони мяч». | 3а-  3б-  3г- | ведение мяча различными способами |
| 24. | Эстафеты с ведением и передачей б/мяча. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Передача мяча в парах, тройках. Бросок б/мяча в цель (щит, корзина). Эстафеты с ведением и передачей б/мяча. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 25. | Игровые эстафеты с элементами баскетбола. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Ведение б/мяча с изменением направления и скорости. Бросок б/мяча в цель (щит, корзина). Мини-соревнования. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Сюжетно-ролевые подвижные игры (2ч)** | | | | |
| 26 | Подвижные игры разных народов. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Подвижные игры разных народов, их связь с русскими народными играми. Знакомство с правилами игр и их самостоятельное проведение. «Волк и козлята», «Лягушка» (украинские игры). | 3а-  3б-  3г- |  |
| 27 | Подвижные игры разных народов. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Подвижные игры разных народов, их связь с русскими народными играми. Знакомство с правилами игр и их самостоятельное проведение. «Займи место» (татарская игра), «Крепость» (армянская игра. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | |
| 28. | Знания о физической культуре. Учебная презентация. | Теория. Знания о физической культуре. «Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние, как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной и трудовой деятельности». Учебная презентация. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)** | | | | |
| 29. | Строевые упражнения и перестроения. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с  г. палками. Выполнение команд направо, налево, кругом. Перестроения из одной шеренги в две, три. Ходьба на месте. П/и: «По местам». | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б при занятиях гимнастикой с основами акробатики. |
| 30. | Строевые упражнения и перестроения. Выполнение команд направо, налево, кругом (контроль). | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с  г. палками. Выполнение команд направо, налево, кругом (Контроль). Перестроения из одной шеренги в две, три. Ходьба на месте и в движении.  П/и: «Ловля обезьян». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 31. | Упражнения в равновесии. Кувырок вперед. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с  г. палками. Ходьба по г. скамье: короткими и длинными шагами , приставными шагами, на носках, в полу-приседе.  Повторение: группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед. Техника выполнения. П/и: «Мяч в туннеле». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 32. | Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с  обручами. Упражнения на матах. Перекаты. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги из переката. Техника выполнения. П/и: «Ловля обезьян». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 33. | Акробатическая комбинация. (контроль). Стойка на лопатках. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с  обручами. Упражнения на матах. Перекаты. Акробатическая комбинация: (из упора присев перекат в стойку на лопатках согнув ноги, и обратно перекат в группировку. И.п. основная стойка). Техника выполнения. (контроль). Стойка на лопатках с прямыми ногами. . Акробатическая комбинация: (основная стойка, упор-присев, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках с прямыми ногами, перекат в группировку, и.п.). П/и: «Мяч в туннеле». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 34. | Упражнения на гибкость, осанку, пресс. Тест на гибкость (контроль). | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения на гибкость из положения стоя и сидя. Тест на гибкость (контроль). Упражнения на пресс. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 35. | Акробатические упражнения. Гимнастический «мост». | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с  обручами. Упражнения на матах. Перекаты. Группировка и перекаты с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад. Техника выполнения. Выход в полушпагат. Гимнастический «мост» из положения лежа со страховкой. П/и: «Удочка». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 36. | Акробатические упражнения. Кувырок назад (контроль). | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. с  обручами. Упражнения на матах. Перекаты. Группировка и перекаты с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад (контроль). Гимнастический «мост» из положения лежа со страховкой. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 37. | Соединение акробатических упражнений в акробатическую комбинацию (контроль). | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении. Упражнения на матах. Перекаты. Соединение акробатических упражнений в акробатическую комбинацию: (кувырок вперед, кувырок назад с выходом в полушпагат) (контроль). П/и: «Удочка». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 38. | Ритмические упражнения и танцевальные движения. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении. Изучение и сочетание танцевальных шагов под музыкальное сопровождение. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 39. | Освоение навыков равновесия. Упражнения на г. скамье (бревне). | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У.  без предметов. Ходьба по г. скамье: короткими и длинными шагами , приставными шагами, на носках, в полу-приседе, выпадами. Выполнение поворотов на 90 и 180 градусов. Ходьба по наклонной г. скамье (бревне). Упражнение на пресс (контроль). | 3а-  3б-  3г- |  |
| 40. | Висы и упоры. Упражнения в упоре лежа на г. скамье (бревне) | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении. Висы стоя и лежа. В висе спиной к г. стенке подъем согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках.  Упражнения в упоре лежа на г. скамье (бревне). Отжимание в упоре лежа (контроль). П/и: «Антивышибалы». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 41. | Висы и упоры. Подтягивание в висе (контроль). | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении. Вис стоя и лежа. В висе спиной к г. стенке подъем согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках.  Упражнения в упоре лежа на г. скамье. Подтягивание в висе (контроль). П/и: «Вышибалы». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 42. | Лазание по наклонной г. скамье. Лазание по канату. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении и на месте. Лазание по наклонной г. скамье: в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках лежа на животе. Лазание по канату в три приема. П/и: «Удочка». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 43. | Гимнастическая полоса препятствий. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении и на месте. Полоса препятствий с элементами лазания и перелезания (по наклонной г. скамье, г. стенке, подлезание под препятствиями, проползание по-пластунски, перелезания через препятствия). Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (контроль). | 3а-  3б-  3г- |  |
| 44. | Прыжки в глубину. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. Прыжки в глубину с г. скамьи. Напрыгивание на г. мостик с места и разбега, соскок, приземление. Техника выполнения. П/и: «Будь осторожен». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 45. | Опорный прыжок. Напрыгивание и спрыгивание. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. Напрыгивание на горку г. матов и спрыгивание в основную стойку. Опорный прыжок на г. коня: вскок в упор на колени и соскок в основную стойку. П/и: «Будь осторожен». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 46. | Опорный прыжок. Напрыгивание и спрыгивание. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. Опорный прыжок на г. коня вскок в упор на колени и соскок в основную стойку. Напрыгивание и спрыгивание с повышенной опоры (контроль). П/и: «Ловишка на хопах». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 47. | Гимнастическая полоса препятствий. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении и на месте. Преодоление искусственных препятствий. Полоса препятствий с элементами лазания и перелезания (по наклонной г. скамье, г. стенке, подлезание под препятствиями, проползание по-пластунски, перелезания через препятствия). | 3а-  3б-  3г- |  |
| 48. | Эстафеты с элементами освоенных прикладных упражнений. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении и на месте. Эстафеты с предметами. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 49. | Круговая тренировка. Прыжки через короткую и длинную скакалку. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении и на месте. Прыжки через короткую и длинную скакалку. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 50. | Круговая тренировка. Вращение г. обруча. | Ходьба с заданием. Беговая разминка. Комплекс О.Р.У. без предметов в движении и на месте. Прыжки через короткую г. скакалку (контроль). Вращение г. обруча. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1ч)** | | | | |
| 51. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Игровой тренинг. | Измерение показателей физического развития. Игровой тренинг. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | | | |
| 52. | Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к уроку. | Строевые упражнения с лыжами. Закрепление навыков: надевание и снимание лыж, укладывание лыж на снег, передвижение в колонне на лыжах о учебному кругу. | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. |
| 53. | Ступающий и скользящий шаг без л/палок. | Правила безопасного движения на лыжах. Формирование навыков переноса лыж. Отработка скользящего шага на учебном кругу. Повторение техники ступающего шага. Прохождение дистанции 500 м, скользящим шагом без палок. П/и: «Салки». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 54. | Ступающий и скользящий шаг с л/палками. | Формирование навыков переноса и скрепления лыж. Построение с лыжами. Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжах с л/палками. Прохождение дистанции 1000 м. П/и: «Салки» (без палок). | 3а-  3б-  3г- |  |
| 55. | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | Навыки переноса и скрепления лыж. Построение с лыжами. Разминка на учебном кругу – 500 м. Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком. Повторение изученных ходов. П/и: «Подними предмет». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 56. | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком. Разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах. Повторение ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1000 м. П/и: «Быстрая команда». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 57. | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах. Разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции 1000 м. П/и: «Спуск в ворота». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 58. | Подъем «полу-елочкой» и «елочкой». Спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | Формирование навыков переноса и скрепления лыж. Построение с лыжами. Совершенствование техники лыжных ходов. Техника подъема «полуелочкой» и «елочкой». Повторение спуска в основной стойке.  П/и: «Кто дальше проедет». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 59. | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом». | Повторение подъема на склон подъема «полу-елочкой» и «елочкой» на лыжах. Разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможения «плугом».  П/и: «Быстрый спуск». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 60. | Передвижение и спуск со склона «змейкой». | Техника передвижения изученными способами. Передвижение на лыжах «змейкой». Спуски со склона «змейкой». Совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона. П/и: «Быстрый спуск». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 61. | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | Техника передвижения изученными способами. Передвижение на лыжах «змейкой». Спуски со склона «змейкой». П/и: «Накаты». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 62. | Спуск со склона в низкой стойке. | Техника спуска в приседе. П/и: «Накаты». Совершенствование техники передвижения изученными способами. Прохождение дистанции 1500 м. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 63. | Спуск со склона и подъем на склон. | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 1500 м с разной скоростью. Техника спуска со склона и подъема на склон (контроль). Торможение «плугом» в конце спуска. Техника выполнения. П/и: «Спуск в ворота». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 64. | Попеременный двухшажный ход без палок. Повороты на лыжах. | Разминка по учебному кругу. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок на учебном кругу. Повторить: повороты на лыжах на месте и переступанием вокруг пяток, передвижение приставными шагами вправо и влево, поворот переступанием при спуске со склона. Прохождение дистанции 1500 м произвольным стилем. | 3а-  3б-  3г- |  |
| 65. | Попеременный двухшажный ход с л/палками. Торможение «плугом». | Разминка на учебном на кругу – 500 м. Обучение попеременному двухшажному ходу с палками. Торможение «плугом» (контроль). П/и: «Сороконожки на лыжах». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 66. | Передвижение и спуск со склона «змейкой». | Передвижение на лыжах «змейкой». Спуски со склона «змейкой». Совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона. Повторение. П/и: «Быстрый спуск». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 67. | Попеременный двухшажный ход с л/палками. | Попеременный двухшажный ход с л/палками. Техника выполнения. Прохождение дистанции 1000 м (контроль). П/и: «Быстрый лыжник». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 68. | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 1500 м с разной скоростью. | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 1500 м с разной скоростью. Торможение «плугом» в конце спуска. Техника выполнения. П/и: «Спуск в ворота». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 69. | Навыки переноса и скрепления лыж. Построение с лыжами (контроль). | Навыки переноса и скрепления лыж. Построение с лыжами (контроль). Техника выполнения лыжных ходов. Техника подъема «полу-елочкой» и «елочкой». Повторение спуска в основной стойке. П/и: «Кто дальше проедет». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 70. | Совершенствование лыжных ходов. П/игры на лыжах. | Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км изученными способами. П/и: «Быстрый лыжник». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 71. | Подвижные игры на лыжах. | Разминка на учебном кругу. Развитие скоростных качеств: П/и: «Вороны и воробьи». Развитие координационных способностей: П/и: «Пройди в ворота», «Зигзаги», «Подними предмет». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 72. | Подвижные игры на развитие физических качеств. | Разминка на учебном кругу. Подвижные игры на развитие скорости, ловкости, координации: «Зигзаги», «Подними предмет», «Пройди в ворота», «Пятнашки простые». Катание на санках. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | | | |
| 73. | Знания о физической культуре. Учебная презентация. | Теория. Знания о физической культуре. «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью». Учебная презентация. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Подвижные и спортивные игры (6 часов)** | | | | |
| 74. | Эстафеты с мячом. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячом. | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б. на уроках при проведении подвижных и спортивных игр. |
| 75. | Знакомство со спортивной игрой «Волейбол». | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Командные игровые виды спорта. Знакомство со спортивной игрой «Волейбол». Освоение элементов волейбола (подбрасывание и ловля в/мяча).  П/и: «Выше мяч». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 76. | Броски мяча через в/сетку. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. ОРУ с мячами. Техника броска в/мяча через в/сетку.  П/и: «Вышибалы через сетку». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 77. | Волейбольные упражнения в парах. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. ОРУ с мячами. Разучивание волейбольных упражнений в парах(бросок и ловля в/мяча друг-другу). П/и: «Передай мяч». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 78. | Волейбольные упражнения у стены. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. ОРУ с мячами. Волейбольные упражнения у стены. Броски мяча через в/сетку. П/и: «Вышибалы через сетку». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 79. | Упражнения с в/мячами в парах. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Упражнения с в/мячами в парах (контроль). С/и: «Пионербол» (по упрощенным правилам). | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | |
| 80. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Учебная презентация. | Теория. Физкультурно-оздоровительная деятельность. «Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата». Учебная презентация. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | | | |
| 81. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Техника прыжка в высоту с прямого разбега (фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление). П/и: «Вышибалы с кеглями». | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а. |
| 82. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. П/и: «Вышибалы с кеглями». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 83. | Контрольный урок. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с прямого разбеа. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»(контроль). П/и: «Вышибалы с кеглями». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 84. | Броски набивного мяча различными способами. | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Повторение техники броска набивного мяча из-за головы из положения сидя на полу (контроль). Разучивание броска н/мяча правой и левой рукой. П/и: «Точно в цель». | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Плавание (1 час)** | | | | |
| 85. | Правила поведения на водоемах. | Теория. Правила поведения на водоемах. Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания. Учебная презентация. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Подвижные и спортивные игры (7 часов)** | | | | |
| 86. | Знакомство со спортивной игрой «Гандбол». | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Командные игровые виды спорта. Знакомство со спортивной игрой «Гандбол». Освоение элементов гандбола(бросок, передача и ловля мяча).  П/и: «Ловишки». | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б. на уроках при проведении подвижных и спортивных игр. |
| 87. | Игры на внимание и развитие координации движений. | Равномерный бег до 3 мин. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Игры на внимание и развитие координации движений. «Ноги на весу», «Хвост дракона». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 88. | Игры для развития координации движений и ловкости. | Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Игры для развития координации движений и ловкости. «Заяц без логова», «Хвост дракона». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 89. | Игры для развития скоростных способностей. | Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ в движении. Игры для развития скоростных способностей. «Кто обгонит», «Через кочки на пенечки», «Кузнечики». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 90. | Игры для развития скоростно-силовых способностей. | Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ на месте. Совершенствование навыков бега и прыжков. Игры для развития скоростных способностей. «Кузнечики», Удочка», «кто обгонит». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 91. | Игры для развития способностей к ориентированию в пространстве и скоростно-силовых способностей. | Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Игры для развития способностей к ориентированию в пространстве и скоростно-силовых способностей. «Кто дальше бросит», «Белые медведи». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 92. | Игровые упражнения с мячами. | Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ в движении и на месте. Совершенствование держания, ловли, передачи мяча . Игровые упражнения с мячами. «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени». | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Легкая атлетика (5 часов)** | | | | |
| 93. | Челночный бег 3х10м. (тестирование) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Повторение командных действий: равняйсь, смирно, разомкнись, сомкнись, на месте «шагом марш!», «на месте стой!», повороты: направо, налево, кругом. Метание м/мяча на дальность с места. Челночный бег 3х10м (тестирование).  П/и: «Бросай далеко, собирай быстрее». | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а.  м: 8.8-9.3-10.2  д: 9.9-9.7-10.8 |
| 94. | Бег на короткие дистанции с высокого старта. (тестирование) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Бег на короткие дистанции с высокого старта (тестирование: бег 30м).  П/и: «Флаг на башне». | 3а-  3б-  3г- | м: 5.1-5.7-6.8  д: 5.3-6.0-7.0 |
| 95. | Метание м/мяча на дальность. (тестирование) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ без предметов. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Разнообразные способы прыжков. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Метание м/мяча на дальность (тестирование).  П/и: «Вышибалы». | 3а-  3б-  3г- | м: 25-20-15  д: 15-12-8 |
| 96. | Прыжок в длину с места. (тестирование) | Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения: бег с подниманием бедра, захлест голени, боковые прыжки, прыжки на одной и двух ногах. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в яму с песком. Прыжок в длину с места (тестирование). П/и: «Волк во рву». | 3а-  3б-  3г- | м: 140-120-105  д: 130-110-100 |
| 97. | Бег на средние дистанции. (тестирование) | Разнообразные способы ходьбы и бега. Ходьба: на носочках, на пяточках, с изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия. Бег: по кругу, по диагонали, бег «змейкой». Комплекс ОРУ в движении и на месте. Бег на средние дистанции(тестирование бег 1000м). П/и: «Волк во рву». | 3а-  3б-  3г- | м: 5.15-5.30-6.00  д: 6.00-6.15-6.40 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | |
| 98. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Учебная презентация. | Теория. Физкультурно-оздоровительная деятельность. «Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному ее усвоению». Учебная презентация. | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Подвижные и спортивные игры (3 часа)** | | | | |
| 99. | Знакомство со спортивной игрой «Футбол». | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Командные игровые виды спорта. Знакомство со спортивной игрой «Футбол». Освоение элементов футбола. Техника паса в футболе. П/и: «Собачки ногами». | 3а-  3б-  3г- | Инструктаж по Т.Б. на уроках при проведении подвижных и спортивных игр. |
| 100. | Футбольные упражнения в парах. | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Разучивание футбольных упражнений в парах. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы.  П/и: «Пустое место». | 3а-  3б-  3г- |  |
| 101. | П/игра «Осада города». | Разнообразные способы ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу-приседе, под счет учителя - коротким и длинным шагом, ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3мин. Комплекс ОРУ. Техника бросков и ловли мяча в парах. П/и: «Осада города». | 3а-  3б-  3г- |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1ч)** | | | | |
| 102. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учебная презентация. | Теория. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. «Подвижные игры и развлечения в летний переиод». Учебная презентация. Подведение итогов учебного года. | 3а-  3б-  3г- |  |