

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре в 3 классе составлена на основе: примерной программы начального общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); учебника для общеобразовательных учреждений/ Физическая культура .1-4 классы./В.И.Лях.-14 издание.-М:Просвещение,2013 г.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии учебным планом в 3 классе на учебный предмет «Физкультура» отводится 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика	21
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	23
5.	Подвижные игры	14
6.	Лыжная подготовка	21
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	1
9	Бадминтон	2
10	Промежуточная аттестация	1
		102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2.

1.1. Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

1.2. Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.7. Лыжная подготовка.

Передвижения ступающим и скользящим шагом; поворот переступанием; подъем ступающим шагом, подъем ступающим шагом.

1.8. Мини-футбол.

Остановка мяча; удар с носка щечкой ноги; техника ведения мяча.

1.9 Плавание.

1.10. Бадминтон.

Скольжение на спине и на груди; упражнение на погружение.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Задачи физического воспитания учащихся 3 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
-

Демонстрировать уровень физической подготовленности, 3 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Учебные нормативы 3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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 несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1.	Ходьба и бег Инструктаж по ТБ.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».			
2.	Ходьба через несколько препятствий	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.			
3.	Игра «Белые медведи».	Олимпийские игры: история возникновения			
4.	Бег с максимальной скоростью (60 м)	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. ТЕОРИЯ. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.			
5.	Бег на результат (30, 60 м)	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			
6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.			
7.	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.			
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.			
9.	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».			
10.	Метание в цель с 4-5 м	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании			
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.			
12.	Подвижные игры ОРУ с обручами.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
13.	Игры «Заяц без логова».	ТЕОРИЯ Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.			
14.	Игры «Кто обгонит».	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			
15.	Игра «Через кочки и пенечки».				
16.	Игры «Наступление», «Метко в цель»	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			
17.	Эстафеты с мячами	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			
18.	«Защита укреплений».	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.			

19.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом.			
20.	Ловля и передача мяча в движении.	Броски в цель (<i>цель</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
21.	Ведение на месте	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом.			
22.	Ведение в движении	Броски в цель (<i>цель</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей			
23.	Броски в цель. ОРУ.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом.			
24.	Игра «Борьба за мяч».	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			
25.	Мини-футбол Остановка мяча	Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Учебная игра			
26.	Удар с носка щечкой ноги	Удары с носка щечкой первой правой ногой. Развитие выносливости. Учебная игра.			
27.	Техника ведения мяча.	Обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Учебная игра.			

28.	ГИМНАСТИКА Акробатика строевые упражнения ТБ на уроках гимнастики	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			
29.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			
30.	Выполнение команд «Шире шаг!»,	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».			
31.	2-3 кувырка вперед	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
32.	Стойка на лопатках.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».			
33.	Мост из положения лежа на спине	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.			
34.	Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			
35.	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			
36.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.			
37.	Подвижная игра «Космонавты»	Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей			

38	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Подвижная игра «Отгадай, чей	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
38.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
39.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей			
40.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			
41.	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!».			
42.	Игра «Не ошибись!». ОРУ	Развитие координационных способностей.			
43.	Передвижение по диагонали, противоходом «змейкой».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			
44.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
45.	Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.			
46.	Эстафеты с гимнастическими палками.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.			
47.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
48.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
49.	Лыжный спорт ТБ на уроках лыжной подготовки	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м.			

50.	Передвижение ступающим шагом в шеренге	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг палок лыж.			
51.	Ступающий шаг: упражнения перенос массы тела с лыжи на лыжу.	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево.			
52.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».			
53.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.			
54.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами.			
55.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.			
56.	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.			
57.	Спуск в основной стойке.	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.			
58.	Спуск в основной стойке на оценку	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.			
59.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.			
60.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».			
61.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.			
62.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».			
63.	Посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.			
64.	Передвижение без палок по учебной лыжне	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне.			
65.	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень».			

67.	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.			
68.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой».	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в			

69.	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
70.	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.			

71.	Подвижные игры	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
72.	игры на основе баскетбола				
73.	Ловля и передача мяча на месте в круге				
74.	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
75.					
76.	Бросок двумя руками от груди.	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.			
77.	ОРУ. Игра «Школа мяча				
78.	Ловля и передача мяча	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.			
79.	Ведение мяча				
80.	Бросок двумя руками от груди				

81.	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей			
82.	Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись».				
83.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей			
84.	Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему».				
85.	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			
86.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом				

87.	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.			
88.	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
89.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
90.	Бросок двумя руками от груди	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.			
91.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом.	ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
92.	Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».				
93.	ОРУ. Игра «Перестрелка». координационных способностей	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
94.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с				

Легкая атлетика

95.	Ходьба и бег Ходьба через несколько препятствий.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.			
96.	Встречная эстафета.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			
97.	Бег с максимальной скоростью (60 м).				
98.	Промежуточная аттестация				
99.	Бег на результат (30 м)	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			
100.	Плавание Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием. Повторить имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. То же самое в воде с неподвижной опорой, с плавательной доской. Кроль на груди до 5 м.			
101.	Бадминтон. Правила безопасности на уроках бадминтона	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.			
102.	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи	Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов			