

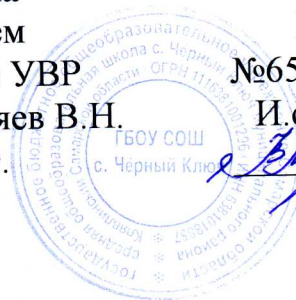


**Рассмотрена**  
На МО учителей  
естественнонаучного цикла  
Протокол №1 от  
30.08.2019г.

**Проверена**  
Заместителем  
директора по УВР  
 /Купряев В.Н.  
30.08.2019г.

**Утверждена**  
Приказом по школе  
№65-од от 02.09.2019г.  
И.о. директора  
 /Лебакина В.В.



**Рабочая программа по физической культуре  
для учащихся 3 класса  
на 2019-2020 учебный год**

2019г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана на **3 учебных занятий в неделю на 102 часа** и её содержание ориентировано, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Для реализации программного содержания используются:

**1.Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва: «Просвещение» 2013.**

**2 «Ура, физкультура!» Учебник для учащихся 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев – М: Просвещение», 2013.**

Количество часов в 1 четверти – 27

Количество часов во 2 четверти – 21

Количество часов в 3 четверти – 30

Количество часов в 4 четверти – 24

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом

межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

## **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Содержание тем учебного курса 3 класс.**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### Уровень физической подготовленности

Зкласс

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	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

места, см						
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

Календарно тематическое планирование 3 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич 102 ч



№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\з
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика (10 часов)	Ходьба и бег	Вводный	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
2		Ходьба	комплексный	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
3		Ходьба и бег	комплексный	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
4		Ходьба	комплексный	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
5		Бег и прыжки	комплексный	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
6		Бег	комплексный	Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
7		Метание и прыжки	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1

8		Метание и прыжки	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1
9		Метание и прыжки	комплексный	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1
10		Метание и прыжки	комплексный	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1
11	Подвижные игры (16 часов)	Ловля мяча	комплексный	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
12		Ловля мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
13		Ведение мяча	комплексный	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
14		Ведение мяча	комплексный	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
15		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
16		Ведение мяча	Совершенствование	Ведение мяча с изменением	Уметь играть в	Текущий	Комплекс 3

			е ЗУН	направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	подвижные игры с бегом, прыжками, ведением		
17		Передача мяча	комплексный	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
18		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
19		Ловля мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
20		Ловля мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
21		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
22		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
23		Ловля и передача мяча	комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
24		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	Комплекс 3

					бегом, прыжками, ведением		
25		Игра	комплексный	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
26		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
27	Гимнастика (18 часов)	Строевые упражнения	комплексный	Техника безопасности. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
28			комплексный	ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
29		Акробатическая комбинация	комплексный	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
30		Акробатическая комбинация	комплексный	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
31		Акробатическая комбинация	Совершенствовани е ЗУН	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий	Комплекс 2

					элементы отдельно и в комбинации		
32		Акробатическая комбинация	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование изученных элементов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
33		Упражнения на снаряда	Учетный	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка технического выполнения комбинации	Комплекс 2
34		Упражнения на снаряда	Совершенствовани е ЗУН	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
35		Упражнения на снаряда	Совершенствовани е ЗУН	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
36		Упражнения на снаряда	Совершенствовани е ЗУН	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
37		Упражнения на снаряда	Совершенствовани е ЗУН	Лазанье по канату. Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
38		Упражнения на	Совершенствовани	Лазанье по канату. Приседания.	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 2

		снаряда	е ЗУН	Упор присев, упор стоя на колене, сед.	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		
39		Упражнения на снаряда	комплексный	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Ходьба приставными шагами, по бревну.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
40		Передвижения	Совершенствовани е ЗУН	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Русский медленный шаг.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
41		Перестроения	комплексный	Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
42		Передвижения	комплексный	Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
43		Перестроения	Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
44		Перестроения	Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и	Текущий	Комплекс 2

					в комбинации		
45	Лыжная подготовка (21 час)	Передвижение на лыжах	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
46		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
47		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
48		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
49		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
50		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
51		Передвижение на лыжах	комплексный	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
52		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
53		Передвижение на лыжах		«Круговая эстафета».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без		Комплекс 2
54		Передвижение на	Совершенствовани	Попеременный двухшажный	Уметь передвигаться на	Текущий	Комплекс 2

		лыжах	е ЗУН	ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	лыжах с палками и без		
55		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
56		Передвижение на лыжах	комплексный	Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
57			комплексный	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
58		Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
59		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
60		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на дистанции 200-250м;	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
61		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
62		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Попеременный двухшажный ход с палками, спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
63		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на	Текущий	Комплекс 2



					лыжах		
64		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
65		Передвижение на лыжах	Совершенствовани е ЗУН	Эстафеты на дистанции 300м.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
66	Подвижные игры (26 часов)	Передача и ловля мяча	комплексный	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
67		Передача и ловля мяча	Совершенствовани е ЗУН	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
68		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
69		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
70		Передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
71		Передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
72		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	Комплекс 3

					бегом, прыжками, ведением		
73		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
74		Ловля и передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
75		Ловля и передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
76		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
77		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
78		Ловля и передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
79		Ловля и передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
80		Ловля и передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3

					ведением		
81		Ловля и передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
82		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
83		Ведение мяча	Совершенствовани е ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
84		Передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
85		Передача мяча	Совершенствовани е ЗУН	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
86		Броски	комплексный	Броски по воротам с 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
87		Игра в гандбол	Совершенствовани е ЗУН	Учебная игра в мини-гандбол.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
88		Броски	Совершенствовани е ЗУН	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3

89		Броски	Совершенствовани е ЗУН	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
90		Игра в футбол	комплексный	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
91		Игра в футбол	Совершенствовани е ЗУН	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
92	Легкая атлетика (11 часов)	Бег и прыжки	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
93		Бег и прыжки	Учетный	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1
94		Бег и прыжки	комплексный	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
95		Бег и прыжки	Совершенствовани е ЗУН	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
96		Бег	комплексный	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
97		Бег	комплексный	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1

98		Бег и прыжки	комплексный	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
99		Бег и прыжки	комплексный	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
100		Бег и метание	комплексный	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5 мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
101		Бег и прыжки	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
102		Игра	комплексный	Игры по выбору детей. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1