|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Содержание 3 класс  (разделы, темы) | | | Кол-во  часов | Даты проведения | | Материально-техническое оснащение | Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия. | |
| план | факт |
| ***Лёгкая атлетика*** | | | | ***11*** |  |  |  |  | |
| **1** | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Вводный инструктаж по ТБ. Зстафеты с бегом на скорость. | | | **1** | 04.09 |  | Учебник, презентации  Спортивная площадка | Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.  Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом.  Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. | |
|  | | | |  |  |  |  | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | |
| **2** | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Организация мест занятий физической культурой. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением от 20 до 30 м | | | 1 | 05.09 |  | Презентация по теме. Спортивная площадка. |
| **3** | Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 метров. | | | 1 | 06.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **4** | Понятие «короткая дистанция». Челночный бег3х10, эстафеты с бегом на скорость. | | | 1 | 11.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **5** | Соревнования на короткие дистанции до 60 м.. ВФСК ГТО. | | | 1 | 12.09 |  | Эстафетные стойки, беговая дорожка |
| **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО.  Твой организм. | | | 1 | 13.09 |  | Сектор для прыжков, рулетка | Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).  Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| **7** | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. | | | 1 | 18.09 |  | Сектор для прыжков, рулетка |
| **8** | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. | | | 1 | 19.09 |  | Сектор для метания, флажки, малые мячи | Уметь: правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  Описывать технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | |
| **9** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 5-6 м. | | | 1 | 20.09 |  | Сектор для метания, флажки, малые мячи, цель |
| **10** | Метание мяча с места на дальность.Метание в цель 4-5 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Попади в мячь». Правила соревнований в метании. | | | 1 | 25.09 |  | Сектор для метания, флажки, малые мячи, цель |
| **11** | «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Метание мяча. | | | 1 | 26.09 |  | Сектор для метания, флажки, малые мячи, цель |
| ***Кроссовая подготовка.*** | | | | **11** |  |  |  |  | |
| **12** | Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. | | | 1 | 27.09 |  | Спортивная площадка | Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информации.  Принимать учебную задачу. Осуществлять контроль по образцу.  Формулировать собственное мнение.  Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. | |
| **13** | Равномерный медленный бег до 3-5 мин. Сердце и кровеносные сосуды. | | | 1 | 02.10 |  | Спортивная площадка |
| **14** | Равномерный медленный бег до 5-6 мин.. Игра «Два мороза ».Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | 1 | 03.10 |  | Спортивная площадка |
| **15** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО. Игра «Волк во рву » | | | 1 | 04.10 |  | Спортивная площадка |
| **16** | Бег с преодолением препятствий. Органы чувств.. Игра «Два мороза » | | | 1 | 09.10 |  | Спортивная площадка. |
| **17** | Обычный бег с изменением направления движения | | | 1 | 10.10 |  | Спортивная площадка, |
| **18** | Бег по пересеченной местности. Личная гигиена. Игра «Волк во рву » | | | 1 | 11.10 |  | Спортивная площадка |
| **19** | Равномерный бег до 9 минут.. Игра «Два мороза » | | | 1 | 16.10 |  | Спортивная площадка |
| **20** | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки | | | 1 | 17.10 |  | Спортивная площадка |
| **21** | Бег (9 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки ».Выполнение основных движений с различной скоростью | | | 1 | 18.10 |  | Спортивная площадка |
| **22** | «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» бег 1000 м | | | 1 | 23.10 |  | Спортивная площадка |  | |
| ***Спортивные игры .Футбол*** | | | | **3** |  |  |  | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.  Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.  Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.  Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.  Уметь контролировать собственные действия.  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.  Выполнять технические действия.  Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.  Объяснять основные элементы действий.  Демон­страция четкого и правильного выполнения техники футбола.  Описывать и демонстрировать техники владения мячом.  Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам.  Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.  Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях. | |
| **23** | Техника безопасности на уроках футбола. Удары по мячу ногой. Закаливание | | | 1 | 24.10 |  | Спортивная площадка, футбольные мячи |
| **24** | Остановка мяча ногой. Отбор мяча.Мозг и нервная система | | | 1 | 25.10 |  | Спортивная площадка, футбольные мячи |
| **25** | Тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Спортивная игра мини-футбол | | | 1 | 30.10 |  | Спортивная площадка, футбольные мячи |
| ***Подвижные игры на материале***  ***лёгкой атлетики*** | | | | **3** |  |  |  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| **26** | Техника безопасности при проведении подвижных игр. | | | 1 | 31.10 |  | Спортивная площадка |
| **27** | Игра: «Два мороза».Вода и питьевой режим. | | | 1 | 01.11 |  | Спортивная площадка |
| **28** | Игра «Пятнашки», «Встречная эстафета». Подвижные игры во время прогулок | | | 1 | 13.11 |  | Спортивная площадка, |
| ***Спортивные игры. Баскетбол.*** | | | | **12** |  |  |  |  | |
| **29** | Техника безопасности на уроках баскетбола. | | | 1 | 14.11 |  | Баскетбольные мячи, презентация, учебник | Уметь: владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические действия в игровой деятельности  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | |
| **30** | Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах, стоя на месте и в шаге. | | | 1 | 15.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки |
| **31** | Ловля и передача мяча в движении. | | | 1 | 20.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **32** | Ведение мяча с изменением направления и скорости. «Игры с ведением мяча». | | | 1 | 21.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **33** | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | | | 1 | 22.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **34** | Ведение мяча (правой, левой рукой) по прямой бегом. | | | 1 | 27.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **35** | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину». | | | 1 | 28.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **36** | Бросок мяча снизу на месте в щит. | | | 1 | 29.11 |  | Баскетбольные мячи |
| **37** | Ловля и передача мяча в движении.Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель(кольцо,щит,мишень) ОРУ. Игра «Мячь в корзину». | | | 1 | 04.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **38** | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. | | | 1 | 05.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **39** | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Играй, играй – мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. ». | | | 1 | 06.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **40** | Травма­тизм и оказание первой помощи. Игра «Мяч в корзину». | | | 1 | 11.12 |  | Баскетбольные мячи |
| ***Спортивные игры. Волейбол*** | | | | ***12*** |  |  |  | | |
| **41** | Техника безопасности на уроках волейбола. | | | 1 | 12.12 |  | Волейбольные мячи | Знать упражнения на развитие физических качеств.  Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.  Уметь моделировать технические действия  - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;  -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий;  -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;  -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.  Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.  Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).  Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные. | |
| **42** | Бросок мяча его ловля после отскока от стены. Игра «Замри». | | | 1 | 13.12 |  | Волейбольные мячи, скакалки |
| **43** | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | | | 1 | 18.12 |  | Волейбольные мячи,фишки |
| **44** | Бросок мяча вверх и его ловля после хлопка в ладоши. Игра Мяч летун». | | | 1 | 19.12 |  | Волейбольные мячи |
| **45** | Овладение элементарными умениями в ловле волейбольного мяча. Игра «Школа мяча» | | | 1 | 20.12 |  | Волейбольные мячи |
| **46** | Перебрасывание волейбольного мяча в парах. Игра «Бегунок». | | | 1 | 25.12 |  | Волейбольные мячи |
| **47** | Подбрасывание и подача волейбольного мяча. | | | 1 | 26.12 |  | Волейбольные мячи |
| **48** | Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом | | | **1** | 27.12 |  | Волейбольные мячи |
| **49** | Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу. | | | 1 | 15.01 |  | Волейбольные мячи |
| **50** | | | Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол | 1 | 16.01 |  | Волейбольные мячи |
| **51** | | | Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе» | 1 | 17.01 |  | Волейбольные мячи |
| **52** | | | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Стойки и передвижения.  Подвижная игра «Пионербол». | 1 | 22.01 |  | Волейбольные мячи |
| ***САМБО*** | | | | **9** | **9** |  |  |
| **53** | Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо.Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.ТБ. | | | 1 | 23.01 |  | Презентации,проекты Татами, гимнастические маты, набивные мячи | Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений.  Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.  Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.  Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.  Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.  Знать и применять правила гигиены на занятиях.  Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.  Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. | |
| **54** | Роль и значение физической культуры и единоборств для Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.Приемы самостраховки: | | | 1 | 24.01 |  | Презентации,проекты Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
| **55** | Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. | | | 1 | 29.01 |  | Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
| **56** | Самостраховка на спину перекатом из упора присев, самостраховка на спину перекатом из полуприседа. | | | 1 | 30.01 |  | Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
| **57** | Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. | | | 1 | 31.01 |  | Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
| **58** | Упражнения для выведения из равновесия. Спортивная одежда и обувь. | | | 1 | 05.02 |  | Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
| **59** | Упражнения для подножек. Активные и пассивные защиты от переворачивания. | | | 1 | 06.02 |  | Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
| **60** | Упражнения для подсечки. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. | | | 1 | 07.02 |  | Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
| **61** | Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища. | | | 1 | 12.02 |  | Татами, гимнастические маты, набивные мячи |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** | | | 1 | ***18*** |  |  | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений.  Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.  Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Уметь общаться и  взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать  и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | |
| **62** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. | | | 1 | 13.02 |  | Гимнастические маты, гимнастический козёл, подкидной мостик |
| **63** | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | | | 1 | 14.02 |  | Гимнастические маты, гимнастический козёл, подкидной мостик |
| **64** | Повороты направо, налево. 2-3 кувырка вперёд. Самоконтроль. | | | 1 | 19.02 |  | Гимнастические маты, подкидной мостик |
| **65** | Перестроение из двух шеренг в два круга. Кувырок назад перекатом стойка на лопатках. | | | 1 | 20.02 |  | Гимнастические маты, гимнастическое бревно. |
| **66** | Рапорт учителю. «Мост» из положения лёжа на спине. | | | 1 | 21.02 |  | Гимнастическое бревно, гимнастические маты |
| **67** | Перестроение из одной шеренги в три уступами. Подтягивание в висе. | | | 1 | 26.02 |  | Гимнастическое бревно, гимнастические маты |
| **68** | Вис на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. | | | 1 | 27.02 |  | Гимнастическое бревно, гимнастические маты, конь, козёл |
| **69** | Лазание по канату в три приёма. Первая помощь при травмах. | | | 1 | 28.02 |  | Канат, гимнастические маты |
| **70** | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | | | 1 | 04.03 |  | Гимнастические скамейки, маты | Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику простых акробатических упражнений.  Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении  упражнений на развитие физических качеств.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.  Уметь технически правильно  выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне . | |
| **71** | Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе подтягиваясь руками. | | | 1 | 05.03 |  | Гимнастические скамейки, маты |
| **72** | Перелезания через препятствия. | | | 1 | 06.03 |  | Гимнастические снаряды, маты |
| **73** | Вскок на гимнастический козёл в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | | | 1 | 11.03 |  | Гимнастический козёл, маты |
| **74** | Опорные прыжки на гимнастического козла. | | | 1 | 12.03 |  | Гимнастический козёл, маты |
| **75** | Опорные прыжки на горку матов. | | | 1 | 13.03 |  | Гимнастический козёл, маты |
| **76** | Опускание на гимнастическом бревне в упор стоя на колене. | | | 1 | 18.03 |  | Гимнастическое бревно,маты |
| **77** | Ходьба по бревну (высота до 1м) | | | 1 | 19.03 |  | Гимнастическое бревно,маты |
| **78** | Ходьба приставными шагами на гимнастическом бревне, повороты на носках и одной ноге. | | | 1 | 20.03 |  | Гимнастическое бревно,маты |
| **79** | Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. | | | 1 | 01.04 |  | Гимнастическое бревно,маты |
|  | **Подвижные игры** | | | **3** |  |  |  |  | |
| **80** | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | | | 1 | 02.04 |  | Спортивная площадка, мячи, скакалки, обручи | Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала. | |
| **81** | Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробышки». | | | 1 | 03.04 |  | Спортивная площадка, мячи, скакалки, обручи | Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала. | |
| **82** | Подвижные игры «Лисы и куры». »Пустое место», | | | 1 | 08.04 |  | Спортивная площадка, мячи, скакалки, обручи | Знать и выполнять упражнения организационного характера.  Проявлять дисциплинированность.  Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. | |
| Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. | |
|  | | ***Лёгкая атлетика.*** | | **10** | **10** |  |  |  | |
| **83** | | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. | | 1 | 09.04 |  | Учебник,презентации | Определять и характеризовать  общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики; | |
| **84** | Челночный бег3х10, эстафеты с бегом на скорость. | | | 1 | 10.04 |  | Спортивная площадка, беговые дорожки | Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий.  Определять и характеризовать  общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики; | |
| **85** | Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. | | | 1 | 15.04 |  | Спортивная площадка, беговые дорожки |
| **86** | Соревнования до 60 м. ВФСК ГТО. | | | 1 | 16.04 |  | Спортивная площадка, беговые дорожки |
| **87** | Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. | | | 1 | 17.04 |  | Спортивная площадка, длинная скакалка | Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности;  Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию  Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.  Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности.  Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне).  Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр. | |
| **88** | Прыжок в длину с места. Режим дня и личная гигиена. | | | 1 | 22.04 |  | Спортивная площадка, рулетка |
| **89** | Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. | | | 1 | 23.04 |  | Спортивная площадка |
| **90** | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. | | | 1 | 24.04 |  | Рулетка, сектор для прыжков, грабли, стойки для прыжков в высоту, планка. |
| **91** | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. | | | 1 | 29.04 |  | Спортивная площадка, набивные мячи | Уметь: правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  Описывать технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. | |
| **92** | Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние, в цель. | | | 1 | 30.04 |  | м/м для метания, цели |
| ***Кроссовая подготовка*** | | | | **10** |  |  |  | |  |
| **93** | Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.Равномерный бег до 3-4 минут. | | | 1 | 01.05 |  | Беговая дорожка,секундомер | Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.  Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. | |
| **94** | Поведение в чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях. Равномерный бег до 5 минут. | | | 1 | 06.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **95** | Равномерный бег до 8 мин. | | | 1 | 07.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **96** | Обычный бег с изменением направления движения. | | | 1 | 08.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **97** | Равномерный бег до 12 минут. | | | 1 | 13.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **98** | Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) | | | 1 | 14.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **99** | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | | | 1 | 15.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **100** | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Бег до 1 км. | | | 1 | 20.05 |  | Презентации,проекты |
| **101** | Бег (9 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки | | | **1** | 21.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **102** | «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным ком- плексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Бег  до 1000м | | | **1** | 22.05 |  | Беговая дорожка,секундомер |
| **Итого** |  | | | **102 часа** |  |  |  |