

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы:

А.Н.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

3 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе нормативных документов:

- ООП НОО МОУ «Средней школы №2»
- Приказ № 1576 от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в ФГОС НОО»
- Приказ директора о продолжительности учебного года №от 30.08.2020 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Тема №1 Знания о физической культуре (3 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
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.	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; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.

Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)

Планируемые результаты	
------------------------	--

Предметные	Метапредметные	Контроль
<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для сохранения осанки.</p>

Тема №3 Физическое совершенствование (68часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и</p>	<p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать сохранность своего здоровья при выполнении упражнений;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>	<p>Оценка знаний теоретического материала.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	

Легкая атлетика 16(час)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
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; 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; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	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; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега; оценка выполнения прыжков через скакалку, многократных прыжков; скорость бега; контроль координации (челночный бег 3*10м); оценка выносливости; оценка меткости и дальности метания.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	сдержанность, рассудительность.	

Гимнастика с основами акробатики (14 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 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, применяемых в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд; техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений контроль уровня развития гибкости.

Лыжная подготовка 18 час

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>попеременный двухшажный ход с палками и без палок;</p> <p>повороты на месте;</p> <p>подъемы и спуск со склона.</p>

Подвижные игры (20 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,</p>	<p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>	<p>контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 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; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
1	I четв	Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.	
2		Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег(30м). Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	
3		Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	
4		Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м).	Контроль скорости бега (30м)
5		Бег с ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	
6		Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые и метательные упражнения. Прыжки через скакалку.	
7		Бег с ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Контроль скорости бега (60м)
8		Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многократные прыжки (до 10 прыжков).	
9		Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие силовых и координационных	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
		способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	
10		Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей.	Контроль выполнения прыжков в высоту.
11		Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие силовых, координационных способностей.	Контроль техники выполнения броска набивного мяча.
12		Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые и метательные упражнения. Прыжки через скакалку.	Контроль прыжков через скакалку за 30с.
13		Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»	
14		Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу». Игра «Хвост драгона».	
15		Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова». Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры « Кто дальше бросит», «Белые медведи».	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.
16		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Удочка».	
17		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	
18		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры « Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».	
		2 четверть	
19 1		Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
20 2		Общее представление о физическом развитии. Измерение показателей физического развития. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей.	
21 3		2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	
22 4		Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Развитие 2координационных способностей.	
23 5		Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Комплексное развитие координационных способностей. Игры Пятнашки», «Вызов номеров» «Третий лишний».	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.
24 6		Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	
25 7		Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
26 8		Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	
27 9		Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Контроль техники выполнения висов.
28 10		Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	
29 11		Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	Контроль выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
			подтягивания.
30 12		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	
31 13		Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений.
32 14		Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений. Опорный прыжок. Ходьба по бревну, повороты. Игра «Точный поворот».	
33 15		Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты».	
		3 четверть	
34 1		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	
35 2		Ступающий шаг без палок и с палками. Игра «Делай как я!».	
36 3		Повороты на месте переступанием вокруг «пятки» и «носки» лыж. Преодоление дистанции 1,5 км с равномерной скоростью.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.
37 4		Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Развитие выносливости.	
38 5		Скользкий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
39 6		Скользкий шаг с палками. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км.	
40 7		Попеременный двухшажный ход без палок. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	
41 8		Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом без палок. Подвижная игра «Кто обгонит».	
42 9		Попеременный двухшажный ход с палками. Лыжные эстафеты.	Контроль техники выполнения двухшажного хода без палок.
43 10		Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом с палками. Торможение «плугом». Подвижная игра «Кто обгонит?».	
44 11		Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».	
45 12		Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость.	
46 13		Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Развитие выносливости.	
47 14		Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода с палками.
48 15		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция 2км.	
49		Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км.	Учет времени прохождения

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
16			дистанции.
50 17		Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	
51 18		Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км.	
52 19		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	
53 20		Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	
		IV четверть	
54 (1)		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	
55 (2)		Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м).	
56 (3)		Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Вышибалы в два мяча»	
57 4		Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	
58 5		Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
59 6		Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и не ведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	
60 7		Старты из различных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	
61 8		Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
62 9		Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
63 10		Прыжки с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге.	
64 11		Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи».	
65 12		Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	
66 13		Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	
67 14		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе спортивных игр.	
68 15		Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Знакомство со специальными плавательными упражнениями для освоения с водной средой.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля
		Название способов плавания, предметов для обучения.	