**Рабочая программа по физической культуре 3 класс.**

**Пояснительная записка**

**Цели и задачи.**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, 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.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного курса.**

          Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

          При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Содержание курса.**

       Программа состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)  «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), «Правила ТБ».

      Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

      Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

       Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

*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.

       Содержание раздела **«Правила ТБ»** включает в себя беседы по ТБ на уроках физической культуры при выполнении различных упражнений, а также ТБ на воде и оказание первой медицинской помощи утопающему.

**Структура курса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Легкая атлетика | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Подвижные игры | 32 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Плавание | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Итого | 102 |

**Планируемые результаты освоения учебного курса**.

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать:**

 роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

 правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь:**

 передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

 выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

 выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

 осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

оказать первую медицинскую помощь утопающему.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

 для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

 преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

 соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

 наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подтягивание в висе лежа 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 |

**Предварительный просмотр:**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока |  | Кол-  во  часов | Тип  урока | Характеристика деятельности учащихся или  виды учебной деятельности | Виды  контроля,  измерители |  | Планируемые результаты освоения  материала | Дата  3"в" кл |  | Дата 3"г" кл |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | План. | Факт. | План |  |  |  |  | Факт. |
| **Легкая атлетика(12 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ходьба и бег |  | 1 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | 5.09.  2012 |  | 5.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 2 | Ходьба и бег |  | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | 6.09.  2012 |  | 6.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 3 | Ходьба и бег |  | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | 8.09.  2012 |  | 7.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 4 | Ходьба и бег  Ходьба и бег |  | 1 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | 12.09.  2012 |  | 12.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 5 | Ходьба и бег |  | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия:*эстафета, старт, финиш* | зачет |  | **Уметь**правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | 13.09.  2012 |  | 13.09  2012 |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега |  | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках. | 15.09.  2012 |  | 14.09  2012 |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки |  | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | 19.09.  2012 |  | 19.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки |  | 1 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет |  | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | 20.09.  2012 |  | 20.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 9 | Метание |  | 1 | обучение | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | 22.09.  2012 |  | 21.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 10 | Метание |  | 1 | обучение | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | 26.09.  2012 |  | 26.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 11 | Метание |  | 1 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет |  | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | 27.09.  2012 |  | 27.09.  2012 |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности |  | 1 | Комплексный | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Текущий |  | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | 29.09.  2012 |  | 28.09  2012 |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры (15 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 3.10.  2012 |  | 3.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 14 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 4.10.  2012 |  | 4.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 15 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 6.10.  2012 |  | 5.10  2012 |  |  |  |  |  |
| 16 |  | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 10.10.  2012 |  | 10.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 17 |  | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 11.10.  2012 |  | 11.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 18 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 13.10.  2012 |  | 12.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 19 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 17.10.  2012 |  | 17.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 20 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 18.10.  2012 |  | 18.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 21 |  | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 20.10.  2012 |  | 19.10  2012 |  |  |  |  |  |
| 22 |  | Подвижные игры | 1 | Комплексный | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 24.10.  2012 |  | 24.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 23 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 25.10.  2012 |  | 25.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 24 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 27.10.  2012 |  | 26.10  2012 |  |  |  |  |  |
| 25 |  | Подвижные игры | 1 | обучение | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 31.10.  2012 |  | 31.10.  2012 |  |  |  |  |  |
| 26 |  | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 1.11.  2012 |  | 1.11.  2012 |  |  |  |  |  |
| 27 |  | Подвижные игры | 1 | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  | 3.11.  2012 |  | 2.11  2012 |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика (18 часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ.  Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | 14.11.  2012 |  | 14.11.  2012 |  |  |  |  |  |
| 29 |  | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.  ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | 15.11.  2012 |  | 15.11.  2012 |  |  |  |  |  |
| 30 |  | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | 17.11.  2012 |  | 16.11  2012 |  |  |  |  |  |
| 31 |  | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | 21.11.  2012 |  | 21.11.  2012 |  |  |  |  |  |
| 32 |  | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | 22.11.  2012 |  | 22.11.  2012 |  |  |  |  |  |
| 33 |  | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | Учетный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей | Оценка техники выполнения комбинации | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | 24.11.  2012 |  | 23.11  2012 |  |  |  |  |  |
| 34 |  | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |  | 28.11.  2012 |  | 28.11.  2012 |  |  |  |  |  |
| 35 |  | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |  | 29.11.  2012 |  | 29.11  2012 |  |  |  |  |  |
| 36 |  | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |  | 1.12.  2012 |  | 30.11  2012 |  |  |  |  |  |
| 37 |  | Висы.  Строевые упражнения | 1 | обучение | Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |  | 5.12.  2012 |  | 5.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| 38 |  | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование ЗУН | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |  | 6.12.  2012 |  | 6.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| 39 |  | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Учетный | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Текущий | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание  в висе |  | 8.12.  2012 |  | 7.12  2012 |  |  |  |  |  |
| 40 |  | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | обучение | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |  | 12.12.  2012 |  | 12.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| 41 |  | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | обучение | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в  упоре стоя на коленях. | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке,  выполнять опорный прыжок |  | 13.12.  2012 |  | 13.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| 42 |  | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | обучение | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |  | 15.12.  2012 |  | 14.12  2012 |  |  |  |  |  |
| 43 |  | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Совершенствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |  | 19.12.  2012 |  | 19.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| 44 |  | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Комбинированный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |  | 20.12.  2012 |  | 20.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| 45 |  | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  | 22.12.  2012 |  | 21.12  2012 |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (2 часа)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  | Подвижные игры с элементами  баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | 26.12.  2012 |  | 26.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| 47 |  | Подвижные игры с элементами  баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | 27.12.  2012 |  | 27.12.  2012 |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка  (21 час)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 12.01.  2013 |  | 12.01.  2013 |  |  |  |  |  |
| 49 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 16.01.  2013 |  | 16.01.  2013 |  |  |  |  |  |
| 50 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 17.01.  2013 |  | 17.01.  2013 |  |  |  |  |  |
| 51 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 19.01.  2013 |  | 18.01  2013 |  |  |  |  |  |
| 52 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 23.01.  2013 |  | 23.01.  2013 |  |  |  |  |  |
| 53 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 24.01.  2013 |  | 24.01.  2013 |  |  |  |  |  |
| 54 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 26.01.  2013 |  | 25.01  2013 |  |  |  |  |  |
| 55 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 30.01.  2013 |  | 30.01.  2013 |  |  |  |  |  |
| 56 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 31.01.  2013 |  | 31.01.  2013 |  |  |  |  |  |
| 57 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 2.02.  2013 |  | 1.02  2013 |  |  |  |  |  |
| 58 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 6.02.  2013 |  | 6.02.  2013 |  |  |  |  |  |
| 59 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 7.02.  2013 |  | 7.02.  2013 |  |  |  |  |  |
| 60 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 9.02.  2013 |  | 8.02  2013 |  |  |  |  |  |
| 61 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 13.02.  2013 |  | 13.02.  2013 |  |  |  |  |  |
| 62 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 14.02.  2013 |  | 14.02  2013 |  |  |  |  |  |
| 63 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | учетный | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 16.02.  2013 |  | 15.02  2013 |  |  |  |  |  |
| 64 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 20.02.  2013 |  | 20.02.  2013 |  |  |  |  |  |
| 65 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | обучение | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 21.02.  2013 |  | 21.02.  2013 |  |  |  |  |  |
| 66 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 23.02.  2013 |  | 22.02  2013 |  |  |  |  |  |
| 67 |  | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | учетный | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 27.02.  2013 |  | 27.02.  2013 |  |  |  |  |  |
| 68 |  | Освоение техники лыжных ходов. |  | Совершенствование ЗУН | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. |  | 28.02.  2013 |  | 28.02  2013 |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика (4 часа)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 |  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | обучение | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. |  | 1.03.  2013 |  | 1.03  2013 |  |  |  |  |  |
| 70 |  | Освоение танцевальных упр. и развитие координации | 1 | обучение | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. |  | 6.03.  2013 |  | 6.03.  2013 |  |  |  |  |  |
| 71 |  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | Комплексный | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. |  | 7.03.  2013 |  | 7.03.  2013 |  |  |  |  |  |
| 72 |  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | Комплексный | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. |  | 9.03.  2013 |  | 8.03  2013 |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 |  | Подвижные игры с элементами  баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | 13.03.  2013 |  | 13.03  2013 |  |  |  |  |  |
| 74 |  | Подвижные игры с элементами  баскетбола | 1 | обучение | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |  | 14.03.  2013 |  | 14.03  2013 |  |  |  |  |  |
| 75 |  | Подвижные игры с элементами  баскетбола | 1 | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных |  | 16.03.  2013 |  | 15.03  2013 |  |  |  |  |  |
| 76 |  | Подвижные игры с элементами  футбола | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. |  | 20.03.  2013 |  | 20.03.  2013 |  |  |  |  |  |
| 77 |  | Подвижные игры с элементами  футбола | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. |  | 21.03.  2013 |  | 21.03.  2013 |  |  |  |  |  |
| 78 |  | Подвижные игры с элементами  футбола | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол |  | 3.04.  2013 |  | 3.04  2013 |  |  |  |  |  |
| 79 |  | Подвижные игры с элементами  футбола | 1 | обучение | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. |  | 4.04.  2013 |  | 4.04.  2013 |  |  |  |  |  |
| 80 |  | Подвижные игры с элементами  футбола | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. |  | 6.04.  2013 |  | 5.04  2013 |  |  |  |  |  |
| 81 |  | Подвижные игры с элементами  футбола | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол |  | 10.04.  2013 |  | 10.04.  2013 |  |  |  |  |  |
| 82 |  | Подвижные игры с элементами  футбола | 1 | Совершенствование ЗУН | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол |  | 11.04.  2013 |  | 11.04.  2013 |  |  |  |  |  |
| 83 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. |  | 13.04.  2013 |  | 12.04  2013 |  |  |  |  |  |
| 84 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | обучение | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. |  | 17.04.  2013 |  | 17.04.  2013 |  |  |  |  |  |
| 85 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. |  | 18.04.  2013 |  | 18.04.  2013 |  |  |  |  |  |
| 86 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и  Игра «4 стойки». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. |  | 20.04.  2013 |  | 19.04  2013 |  |  |  |  |  |
| 87 |  | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | Комбинированный | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и  Игра «4 стойки». | Текущий | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. |  | 24.04.  2013 |  | 24.04.  2013 |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (13 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 |  | Ходьба и бег | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | 25.04.  2013 |  | 25.04.  2013 |  |  |  |  |  |
| 89 |  | Ходьба и бег | 1 | обучение | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | 27.04.  2013 |  | 26.04  2013 |  |  |  |  |  |
| 90 |  | Ходьба и бег | 1 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | 1.05.  2013 |  | 1.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 91 |  | Ходьба и бег | 1 | Учетный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. |  | 2.05.  2013 |  | 2.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 92 |  | Прыжки | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега |  | 4.05.  2013 |  | 3.05  2013 |  |  |  |  |  |
| 93 |  | Прыжки | 1 | обучение | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега |  | 9.05.  2013 |  | 9.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 94 |  | Прыжки | 1 | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках. |  | 11.05.  2013 |  | 11.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 95 |  | Метание | 1 | обучение | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние |  | 15.05.  2013 |  | 15.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 96 |  | Метание | 1 | обучение | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность. |  | 16.05.  2013 |  | 16.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 97 |  | Метание | 1 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние |  | 28.05.  2013 |  | 17.05  2013 |  |  |  |  |  |
| 98 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | обучение | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Текущий | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | 22.05.  2013 |  | 22.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 99 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | обучение | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Текущий | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | 23.05.  2013 |  | 23.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 100 |  | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Текущий | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |  | 25.05.  2013 |  | 24.05  2013 |  |  |  |  |  |
| **Плавание (2 часа)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 |  | Техника безопасности при купании. | 1 | Обучающий | Просмотр фильма по ТБ на воде. | Текущий | **Знать** правила безопасности у воды и в воде. |  | 29.05.  2013 |  | 29.05.  2013 |  |  |  |  |  |
| 102 |  | Оказание первой помощи утопающему | 1 | Обучающий | Беседа по ТБ на воде, слушание школьной медицинской сестры по теме урока, практические рекомендации. | Текущий | **Знать** правила безопасности у воды и в воде.  **Уметь** оказать первую помощь утопающему |  | 30.05.  2013 |  | 30.05.  2013 |  |  |  |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**1. Дополнительная литература:**

1.Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998.

2. Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г.

3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006

**2. Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://pedgazeta.ru/   Сайт, где можно публиковать свои работы.

3. http://anstars.ru/load/28  учительский портал

4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)

5. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»

**3. Информационно - коммуникативные средства**

**4. Наглядные пособия**

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные

2. Скакалка детская

3. Кегли

4. Обруч пластиковый детский

5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые

6. Рулетка измерительная

7. Лыжи детские( с креплениями и палками)

8.Бревно гимнастическое

9. Аптечка

**5. Технические средства обучения**

1.Магнитола

2. Проектор

3. Мультимедийная доска SMART