Администрация Ельцовского района Алтайского края

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Верх-Ненинская средняя общеобразовательная школа

Согласовано: Утверждаю:

методическим Директор МКОУ Верх-Ненинская

объединением учителей средняя общеобразовательная

начальных классов школа

\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Протокол №\_\_ от «\_»\_\_\_\_2015г. Приказ № \_\_ от

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.

**Рабочая программа**

**Физическая культура 3 класс начальная ступень базовый уровень**

**на 2015-2016учебный год**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В И. Лях М.: «Посвещение»2009г. УМК «Школа России»

Составитель

Вичканова Антонина Павловна

Учитель начальных классов

Высшая категория

Верх-Неня 2015г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе Примерной программы начального образования, авторской программы В. И. Лях утверждённой МОРФ М. : «Просвещение», 2011г., в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования 2004г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год

Для реализации программного содержания используется

М. С.Блудилина поурочные разработки по физической культуре 3 класс « Учитель» Волгоград 2003

Логика изложения и содержания авторской программы полностью соответствует требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования, поэтому в программу не внесено изменений.

**Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 ч в неделю.102часа в год

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

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.

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

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 аткже общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Содержание тем учебного курса**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

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

**Уровень физической подготовленности**

**3 класс**

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

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

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

**Методическая литература**

М. С.Блудилина поурочные разработки по физической культуре 3 класс « Учитель» Волгоград 2003

Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 учебник«Просвещение»,2003г.

**Дополнительная литература.**

Лёвина С. А. Физкультминутки. Волгоград «Учитель» 2005г.

С. Л. Салдыкова, Е. И. Лебедева Физическая культура 1-11 кл. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Издательство «Учитель» Волгоград, 2008г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | дата | | Раздел программы, тема, содержание | Кол-во часов |
| план | факт | Предметные |
| 1 |  |  | ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.*** | 1 | Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений |
| 2 |  |  | ***Высокий старт. Бег на короткие дистанции.*** | 1 | Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук. |
| 3 |  |  | ***30 м - контроль.*** | 1 | Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. |
| 4 |  |  | ***Прыжок в длину с разбега.*** | 1 | Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега. |
| 5 |  |  | ***Подтягивание - контроль.***  . | 1 | Научиться правильно выполнять подтягивание хватом сверху. |
| 6 |  |  | ***Прыжок в длину с разбега - контроль***. | 1 | Научится отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление. |
| 7. |  |  | ***Метание мяча на дальность.*** | 1 | Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха. |
| 8 |  |  | ***6-ый бег - контроль.*** | 1 | Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. |
| 9. |  |  | ***Метание мяча на дальность - контроль.*** | 1 | Научиться правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата. |
| 10 |  |  | ***Челночный бег 3х10м - контроль.*** | 1 | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. |
| 11 |  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.*** | **9 часов**  1 | Научиться грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждать травматизм во время занятий. |
| 12 |  |  | ***П/И "Перестрелка".*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами. |
| 13 |  |  | ***П/и "Гонка мячей по кругу***. | 1 | **Научатся:**  - выполнять действие по эталону учителя. |
| 14 |  |  | **П/и "Мяч ловцу".** | 1 | **Научатся:**  - выполнять упражнения с мячом, координируя свои действия. |
| 15 |  |  | ***П/И "Подвижная цель"*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять ведение мяча. |
| 16 |  |  | ***П/И "Овладей мячом".*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. |
| 17. |  |  | ***П/и "Пионербол".*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку;  - организовывать и проводить подвижные игры. |
| 18 |  |  | ***П/и "Пионербол".*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку;  - организовывать и проводить подвижные игры. |
| 19 |  |  | ***П/и "Пионербол".*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку;  - организовывать и проводить подвижные игры. |
| 20 |  |  | ***П/и "быстро и точно".*** | **6 часов**  1. | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. |
| 21 |  |  | ***П/И с ведением мяча.*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пульса, определять нагрузку. |
| 22 |  |  | ***П/И "Борьба за мяч".*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пульса, определять нагрузку. |
| 23 |  |  | ***П/и "Мини-баскетбол"***  . | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пульса, определять нагрузку. |
| 24 |  |  | ***П/и "Мини-баскетбол"*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пульса, определять нагрузку. |
| 25 |  |  | ***П/и "Мини-баскетбол"*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пульса, определять нагрузку. |
| 26 |  |  | ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики.*** | **18 часов.**  1 | **Научатся:**  - Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  - различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!» |
| 27 |  |  | ***Акробатика.*** | 1 | - **Научатся** соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  - **Научатся** описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  - **Научатся** технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций |
| 28 |  |  | ***Акробатика.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 29 |  |  | ***Акробатика.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 30 |  |  | ***Акробатика - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений  - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений |
| 31 |  |  | ***Упражнения в висах и упорах.*** | 1 | **Научатся:**  - Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 32 |  |  | ***Упражнения в висах и упорах.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  - описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах |
| 33 |  |  | ***Упражнения в висах и упорах - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений  - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений  - выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| 34 |  |  | ***Упражнения в равновесии.*** | 1 | **Научатся:**  - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений  - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений  - выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений |
| 35 |  |  | ***Упражнения в равновесии.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |
| 36 |  |  | ***Упражнения в равновесии - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |
| 37 |  |  | ***Лазание и перелезание.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |
| 38 |  |  | ***Лазание и перелезание.*** | 1 | **Научатся:**  - Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений  - Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  - осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 39 |  |  | ***Лазание и перелезание - контроль***. | 1 | **Научатся:**  - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 40 |  |  | ***Полоса препятствий.*** | 1 | **Научатся:**  - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 41 |  |  | ***Полоса препятствий.*** | 1 | **Научатся:**  - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 42 |  |  | ***Полоса препятствий.***  . | 1 | **Научатся:**  - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 43 |  |  | ***Круговая тренировка.*** | 1 | **Научатся:**  - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 44 |  |  | ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков лыжной подготовки.*** | **21 час**.  1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью;  -правил но выполнять команды |
| 45 |  |  | ***Совершенствование ходьбы на лыжах.*** | 1 | **Научатся:**  - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой;  - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. |
| 46 |  |  | ***Совершенствование ходьбы на лыжах.*** | 1 | **Научатся:**  - продвигать по дистанции со средней скоростью;  - выполнять обгон по дистанции. |
| 47 |  |  | ***Совершенствование ходьбы на лыжах. Скользящий шаг – контроль.*** |  | **Научатся:**  - продвигать по дистанции со средней скоростью;  - выполнять обгон по дистанции. |
| 48 |  |  | ***Техника спусков.*** | 1 | **Научаться:**  - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции;  - выполнять обгон на дистанции. |
| 49 |  |  | ***Техника спусков.*** | 1 | **Научаться:**  - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции;  - выполнять обгон на дистанции. |
| 50 |  |  | ***Прохождение дистанции 1 км - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - проходить дистанцию в заданном темпе;  - выполнять обгон по дистанции;  Выполнять спуск и подъем на лыжах с палками. |
| 51 |  |  | ***Виды торможения и поворотов при спуске.*** | 1 | **Научатся:**  - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. |
| 52 |  |  | ***Виды торможения и поворотов при спуске.*** | 1 | **Научатся:**  - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. |
| 53 |  |  | ***Подъем и торможение – контроль.*** | 1 | **Научаться:**  - правильно выполнять движения по заданному эталону, адекватно реагировать на оценку учителя. |
| 54 |  |  | ***Техника лыжных ходов.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять чередование шагов и ходов на лыжах во время передвижения по дистанции. |
| 55 |  |  | ***Техника лыжных ходов.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять чередование шагов и ходов на лыжах во время передвижения по дистанции. |
| 56 |  |  | ***Поворот «упором». Техника лыжных ходов – контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять на лыжах повороты упором. |
| 57 |  |  | ***Поворот «упором».***  . | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять на лыжах повороты упором. |
| 58 |  |  | ***Совершенствование поворотов на лыжах.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами;  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
| 59 |  |  | ***Совершенствование поворотов на лыжах. Поворот «упором» - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами;  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
| 60 |  |  | ***Повороты переступанием – контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами;  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
| 61 |  |  | ***Чередование ранее изученных ходов.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. |
| 62 |  |  | ***Чередование ранее изученных ходов - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. |
| 63 |  |  | ***Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции. |
| 64 |  |  | ***Прохождение дистанции 1500 м.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции. |
| 65 |  |  | ***Подвижные игры на лыжах.*** | **9 часов.**  1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвижные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. |
| 66 |  |  | ***Подвижные игры на лыжах.*** | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвижные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. |
| 67 |  |  | ***Эстафеты на лыжах.*** | 1 | Научатся:  - Взаимодействовать с участниками эстафет:  - быстро реагировать на сигналы, принимать решения в быстро меняющейся обстановке. |
| 68 |  |  | ***Эстафеты на лыжах.*** | 1 | Научатся:  - Взаимодействовать с участниками эстафет:  - быстро реагировать на сигналы, принимать решения в быстро меняющейся обстановке. |
| 69 |  |  | ***Лыжные гонки.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять технические и тактические действия по дистанции. |
| 70 |  |  | ***Лыжные гонки.*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять технические и тактические действия по дистанции. |
| 71 |  |  | ***Мини биатлон.*** | 1 | **Научатся:**  - использовать умения и навыки полученные в результате тренировок;  - находить и использовать информацию. |
| 72 |  |  | ***Мини биатлон.***  . | 1 | **Научатся:**  - использовать умения и навыки полученные в результате тренировок;  - находить и использовать информацию. |
| 73 |  |  | ***Круговая тренировка.***  Олимпиаде в Сочи – 2014г. |  | **Научатся:**  - правильно взаимодействовать при выполнении упражнений. |
| 74 |  |  | ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.*** | **9 часов**  1 | **Научатся:**  - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами. |
| 75 |  |  | ***Ловля – передача мяча.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи. |
| 76 |  |  | ***Ловля – передача мяча.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи. |
| 77 |  |  | ***Техника ловли – передачи мяча – контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи. |
| 78 |  |  | ***Подача мяча.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи4  - перемещаться по площадке по команде «Переход». |
| 79 |  |  | ***Подача мяча.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи4  - перемещаться по площадке по команде «Переход». |
| 80 |  |  | ***Подача мяча – контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. |
| 81 |  |  | ***Подача мяча одной рукой через сетку.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку4  - организовывать и проводить подвижные игры. |
| 82 |  |  | ***Подача мяча одной рукой через сетку.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку4  - организовывать и проводить подвижные игры. |
| 83 |  |  | ***П/и «Пионербол».*** | **6 часов**  1 | **Научатся:**  - взаимодействовать с игроками на площадке. |
| 84 |  |  | ***П/и «Пионербол».***  . | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять челночный бег. |
| 85 |  |  | ***П/и «Пионербол».*** | 1 | Научатся:  - взаимодействовать во время игры на площадке;  - технически правильно выполнять упражнения на силу и гибкость. |
| 86 |  |  | ***Подвижные игры и эстафеты с мячом.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять упражнение на силу;  - взаимодействовать с игроками на площадке и во время эстафет. |
| 87 |  |  | ***Подвижные игры и эстафеты с мячом.***  . | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять упражнение на гибкость;  - взаимодействовать с игроками на площадке и во время эстафет. |
| 88 |  |  | ***Подвижные игры на скорость и координацию движений.*** | 1 | **Научатся:**  - сосредотачивать внимание;  - координировать свои действия и действия своей команды. |
| 89 |  |  | ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.*** | **11 часов**  1 | Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений  Подбирать разбег. |
| 90 |  |  | ***Прыжки в высоту с разбега.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 91 |  |  | ***Прыжки в высоту с разбега – контроль.***  . | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять прыжок в высоту;  - выполнять правила соревнований в прыжках в высоту. |
| 92 |  |  | ***Высокий старт. Бег на короткие дистанции.*** | 1 | Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук. |
| 93 |  |  | ***30 м - контроль.*** | 1 | **Научиатся** правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. |
| 94 |  |  | ***Подтягивание - контроль.*** | 1 | **Научиться** правильно выполнять подтягивание хватом сверху. |
| 95 |  |  | ***Прыжок в длину с разбега - контроль***. | 1 | **Научится** отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление. |
| 96 |  |  | ***Метание мяча на дальность.*** | 1 | **Научиться** метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха. |
| 97 |  |  | ***6-ый бег - контроль.*** | 1 | **Научиться** распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. |
| 98 |  |  | ***Метание мяча на дальность - контроль.*** | 1 | **Научиться** правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата. |
| 99 |  |  | ***Полоса препятствий***. | 1 | **Научатся** использовать ранее изученные движения в усложненных условиях. |
| 100 |  |  | ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по футболу.*** | **3 часа**  1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять ведение мяча.  - соблюдать правилаповедеения и предупреждения травмотизма во время занятий с мячом. |
| 101 |  |  | ***Ведение мяча различными способами.*** | 1 | **Научатся**  - добиваться достижения конечного результата;  - организовывать и проводить подвижные игры. |
| 102 |  |  | ***Ведение мяча различными способами.*** | 1 | **Научатся**  - добиваться достижения конечного результата;  - организовывать и проводить подвижные игры. |
| 103 |  |  | ***Подвижные игры*** | 3 ЧАСА  1 | **Научатся:**  - добиваться достижения конечного результата;  - организовывать и проводить подвижные игры |
| 104 |  |  | ***Подвижные игры*** | 1 | **Научатся:**  - добиваться достижения конечного результата;  - организовывать и проводить подвижные игры |
| 105 |  |  | ***Подвижные игры*** | 1 | **Научатся:**  - добиваться достижения конечного результата;  - организовывать и проводить подвижные игры |