****

**Планирование учебного материала «Физическая культура» 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание (разделы, темы)** | **К-во час.** | **Дата проведения** | | **Основные виды учебной деятельности**  **(УУД)** | **Материально -техническое оснащение** | **Домашние задания** |
| **план** | **факт** |
| 1 | **Знания о физической культуре**  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Легкоатлетические эстафеты. | **1**  1 |  |  | **Определять** ситуации, требующие применения выполнения комплекса ГТО. | Скакалки, мячи, обручи | Гл. 1,  Стр. 8-13  Прыжки на скакалке |
|  | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика**  Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета ». | **18**  1 |  |  | **Описывать** технику беговых упражнений. | Скакалки | Гл. 1,  Стр. 75-78  Прыжки на скакалке |
| 3 | Бег с ускорением 30 м. .(ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.  Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжков на скакалке. | Скакалки, фишки | Гл. 2,  Стр. 92  У.Г.  1 комплекс Стр.112 . |
| 4 | Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки». | 1 |  |  | **Демонстрировать** прыжки на скакалке. **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. | Скакалки, фишки | Гл. 2,  Стр. 92-95 Многоскоки. |
| 5 | К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. | Рулетка, секундомер | Гл. 2,  Стр. 92-95 Многоскоки. |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета» | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. | Рулетка, секундомер  Скакалки, скамейки | Гл. 2,  Стр. 92-95  П.И.  «Салки-догонялки»  Стр.131 . |
| 7 | Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. | Рулетка, секундомер Скакалки мячи | Гл. 2,  Стр. 92-95  Прыжки на скакалке |
| 8 | Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон». | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику бега. **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Барьеры, фишки, секундомер Скакалки мячи | Гл. 2,  Стр. 92-96  Прыжки на скакалке |
| 9 | К\У - Прыжки на скакалке.Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами, прыжков**Выявлять** ошибки при выполнении бега. | Скакалки, рулетка | Гл. 2,  Стр. 96-98  У.Г.  2 комплекс Стр.113 . |
| 10 | К\У - Прыжок в длину с места(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину. **Проявлять** качества силы, выносливости и  координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания. | Перекладина,рулетка, | Гл. 2,  Стр. 104-106  Беговые упражнения. |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. .(ГТО). Игра «Лисы и куры» | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений. | Перекладина рулетка, мячи | Гл. 2,  Стр. 92-95  П.И.  «Ноги на весу»  Стр.131 . |
| 12 | К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега. **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении метания. | Перекладина рулетка, мячи | Гл. 2,  Стр. 96-98  Беговые упражнения. |
| 13 | Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО).. Подтягивание. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  | **Описывать и осваивать**  технику бросков мяча.  **Проявлять** качества силы в подтягивании. | Перекладина мячи | Гл. 2,  Стр. 100-102  У.Г.  3 комплекс Стр.114 . |
| 14 | К/У-Подтягивание(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику подтягивания.  **Осваивать** технику метания мяча. | Перекладина мячи | Гл. 2,  Стр. 100-102  Вис на перекладине. . |
| 15 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах. | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при метании мяча. **Выбирать** темп бега индивидуально. | Барьеры, мячи, рулетка, фишки | Гл. 1,  Стр. 45-49  П.И.  «Мышеловка»  Стр.132 . |
| 16 | К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. | 1 |  |  | **Осваивать**  технику  метания мяча. **Развивать** координацию движений в беге. | рулетка, мячи, фишки | Гл. 1,  Стр. 18-19  Прыжки на скакалке |
| 17 | Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику метания мяча.  **Развивать**  технику  Прыжковых упражнений. | рулетка, мячи, фишки | Гл. 1,  Стр. 19  Прыжки на скакалке |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег. | Мячи набивные | Гл. 1,  Стр. 20  У.Г.  1 комплекс Стр.112 . |
| 19 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении  беговых и прыжковых упражнений. | Секундомер, рулетка, мячи, фишки | Гл. 1,  Стр. 21  Многоскоки. |
| 20 | **Способы физкультурной деятельности.**  Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | **1**  1 |  |  | **Узнавать,** какправильно распределять время занятий**. Составлять**  комплексы упражнений | Мячи | Гл. 2,  Стр. 92-99  Передача мяча. |
| 21 | **Знания о физической культуре.**  Связьфизической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. ***Антинарко.*** Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка» | **1**  1 |  |  | **Сравнивать** развитие физической культуры. **Объяснять**природные, географические особенности, традиции и обычаи народа | Гим. маты, скамейки, лестницы | Гл. 1,  Стр. 40-41  Передача мяча. |
| 22 | **Гимнастика с основами акробатики.**  Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | **10**  1 |  |  | **Описывать, различать и выполнять** строевые упражнения и ОРУ. | Гим. маты, перекладина лестница | Гл. 2,  Стр. 107-109  У.Г.  3 комплекс Стр.114 . |
| 23 | ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Описывать** состав и содержание ОРУ. **Осваивать** навыки выполнения акробатических упражнений и висов. | Гим. маты, перекладина лестница | Гл. 2,  Стр. 109-110  У.Г.  1 комплекс Стр.112 . |
| 24 | ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Гим. маты, перекладина лестница, канат | Гл. 2,  Стр. 111  У.Г.  2 комплекс Стр.113 . |
| 25 | К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Демонстрировать** висы. **Осваивать** технику выполнения лазания, акробатических  упражнений и комбинаций. | Гим. маты, перекладина | Гл. 2,  Стр. 115  У.Г.  3 комплекс Стр.114 . |
| 26 | ОРУ. Перестроение. Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Осваивать**универсальные умения  по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 118-119  Физ. мин  1 комплекс Стр.116 . |
| 27 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Осваивать** технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 120-121  Физ. мин  2 комплекс Стр.117 . |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Описать**  технику гимнастических упражнений. | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 122-123  У.Г.  1 комплекс Стр.112 . |
| 29 | Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |  |  | **Осваивать** технику  гимнастических упражнений и  комбинаций. | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 124-125  У.Г.  2 комплекс Стр.113 . |
| 30 | К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по  наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** элементы акробатики. **Осваивать** технику лазания и перелазания. | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 126-127  У.Г.  3 комплексСтр.114 . |
| 31 | Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения  по взаимодействию в парах при разучивании  гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений. | Гим. маты, скамейки | Гл. 1,  Стр. 42  Беговые упражнения. |
| 32 | **Знания о физической культуре.**  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов» | **1**  1 |  |  | **Осваивать и излагать** комплексы физических упражнений.  **Осваивать**  умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений | Мячи | Гл. 1,  Стр. 13-17  Беговые упражнения. |
| 33 | **Гимнастика с основами акробатики.**  Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест» | **10**  1 |  |  | **Описать**  технику  упражнений на гимнастической скамейке | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 107-109  У.Г.  3 комплекс Стр.114 . |
| 34 | Упражнение на равновесие по скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  | **Осваивать**  технику  упражнений на гимнастической скамейке | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 109-110  У.Г.  1 комплекс Стр.112 . |
| 35 | К\У - Упражнения на скамейке: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». | 1 |  |  | **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 111  У.Г.  2 комплекс Стр.113 . |
| 36 | Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек» | 1 |  |  | **Осваивать** технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 115  У.Г.  3 комплекс Стр.114 . |
| 37 | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно» | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. | Гим. маты, скамейки | Гл. 2,  Стр. 118-119  Физ. мин  1 комплекс Стр.116 . |
| 38 | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения  по взаимодействию в парах и группах при разучивании  гимнастических упражнений.  **Описывать**технику опорного прыжка через «козла» | Гим. маты, «козел», скамейки | Гл. 2,  Стр. 120-121  Физ. мин  2 комплекс Стр.117 . |
| 39 | К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест». | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. **Проявлять** качество силы при выполнении гим-ких упражнений. | Гим. маты, «козел», скамейки | Гл. 2,  Стр. 122-123  У.Г.  1 комплекс Стр.112 . |
| 40 | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  | **Осваивать** точность выполнения строевых приемов. **Проявлять** качество силы при выполнении гим-ких упражнений. | Гим. маты, «козел», скамейки | Гл. 2,  Стр. 124-125  У.Г.  2 комплекс Стр.113 . |
| 41 | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета. | 1 |  |  | **Предупреждать**  появления ошибок и соблюдать правила безопасности. **Осваивать** технику опорного прыжка. | Гим. маты, «козел», скамейки, обручи | Гл. 2,  Стр. 126-127  У.Г.  3 комплекс Стр.114 . |
| 42 | К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение» | 1 |  |  | **Демонстрировать** опорный прыжок через «козла». **Описать** состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений. | Гим. маты, «козел», скамейки, обручи | Гл. 1,  Стр. 48-49  Прыжки на скакалках. |
| 43 | **Подвижные и спортивные игры**  **Волейбол.** Т/б при работе с мячом. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол». | **18**  1 |  |  | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и  двигательных задач**.** | Мячи | Гл. 2,  Стр. 136  Многоскоки |
| 44 | Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол». | 1 |  |  | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Мячи | Гл. 2,  Стр.137-139  П.И.  «Третий лишний»  Стр.135 . |
| 45 | Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных  игр. | Мячи | Гл. 2,  Стр. 140-141  П.И.  «Салки-догонялки»  Стр.131 . |
| 45 | Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Демонстрировать** бросок мяча на дальность. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Мячи | Гл. 2,  Стр. 142-143  П.И.  «Ноги на весу»  Стр.131 . |
| 47 | Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Мячи | Гл. 2,  Стр. 143-145  П.И.  «Мышеловка  Стр.132 . |
| 48 | К/У - Челночный бег 3Х10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 |  |  | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Мячи | Гл. 2,  Стр. 146-147  П.И.  «Метко в цель»  Стр.133 . |
| 49 | Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения работы с мячом | Мячи | Гл. 2,  Стр. 148-150  П.И.  «Охотники и утки»  Стр.134 . |
| 50 | Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время  подвижных игр. | Мячи | Гл. 2,  Стр. 151-153  П.И.  «Третий лишний»  Стр.135 . |
| 51 | К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол» | 1 |  |  | **Демонстрировать** передачу мяча. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время  подвижных игр. | Мячи | Гл. 2,  Стр. 154-155  П.И.  «Салки-догонялки»  Стр.131 . |
| 52 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Мячи | Гл. 2,  Стр. 156-158  П.И.  «Ноги на весу»  Стр.131 . |
| 53 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время  подвижных игр. | Мячи, фишки | Гл. 2,  Стр. 161-162  П.И.  «Мышеловка  Стр.132 . |
| 54 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель -горизонтальную. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  | **Описывать и осваивать** технические действия из спортивных игр. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 50-51  П.И.  «Метко в цель»  Стр.133 . |
| 55 | К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | **Моделировать** технические действия  спортивных игр. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 52-53  П.И.  «Охотники и утки»  Стр.134 . |
| 56 | Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | **Демонстрировать** подачу мяча. **Осваивать** универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 54-56  П.И.  «Третий лишний»  Стр.135 . |
| 57 | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических  действий из спорт.игр. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 57-58  Броски мяча. |
| 58 | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол» | 1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических  действий из спорт.игр. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 58-59  Броски мяча. |
| 59 | К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 |  |  | **Демонстрировать** бросок мяча в цель. **Осваивать** универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 60-61  Ловля мяча. |
| 60 | Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол». | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 62-63  Ловля мяча. |
| 61 | **Способы физкультурной деятельности.**  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч». | **1**  1 |  |  | **Узнавать**как измерить ЧСС. **Характеризовать**  измерение ЧСС. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 63-66  Прыжки на скакалке. |
| 62 | **Знания о физической культуре.**  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол». | **1**  1 |  |  | **Характеризовать** физические качества.**Применять** физические упражнения. | Мячи | Гл. 1,  Стр. 66-68  Ловля мяча. |
| 63 | **Лёгкая атлетика**  Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.  ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. | **7**  1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время  подвижных спортивных игр. | Секундомер, мячи, фишки | Гл. 1,  Стр. 75-78  Прыжки на скакалке |
| 64 | К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в высоту. Игра «Команда - быстроногих». | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. | Секундомер, мячи, фишки, скакалки | Гл. 2,  Стр. 92-95 Многоскоки. |
| 65 | К/У-Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  | **Демонстрировать** навыки бега. **Осваивать** выполнения прыжков в высоту. | Секундомер, мячи, фишки, скакалки | Гл. 2,  Стр. 92-95  П.И.  «Салки-догонялки»  Стр.131 . |
| 66 | К/У-Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. | Скакалки, мячи | Гл. 2,  Стр. 92-96  Прыжки на скакалке |
| 67 | К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Челночный бег 3Х10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета. | 1 |  |  | **Демонстрировать** прыжки на скакалке**. Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. | Скакалки, мячи, секундомер | Гл. 2,  Стр. 104-106  Беговые упражнения. |
| 68 | К/У- Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки». | 1 |  |  | **Описывать и осваивать** технику метания мяча. | мячи, рулетка | Гл. 1,  Стр. 18-19  Прыжки на скакалке |
|  | **Способы физкультурной деятельности.**  Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта». | **1**  1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению  комплексов упражнений. | Мячи, бита | Гл. 1,  Стр. 78-86  Беговые упражнения. |
|  | ИТОГО: | **68** |  |  |  | **К/У(контрольные уроки) -** | |