

№ ур о- ка	Наименование раздела и тем. Содержание	Часы учеб ного време ни	Сроки прохождения				Характеристика основной деятельности ученика	Домашнее задание
			3А		3Б			
			Пла н	Фак т	Пла н	Фак т		
1	Знания о физической культуре. Организационно-методические требования на уроках физической культуры Организационно- методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	1					Знать организационно- методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Приготовить спортивную форму к улице.
2	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики .Тестирование бега на 30 м с высокого старта . Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	1					Уметь бегать на 30 м с высокого старта, Знать правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	Прочитать тексты «Что такое физическая культура» и «Твой организм» на с. 18-19 учебника.
3	Лёгкая атлетика. Техника челночного бега. Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	1					Уметь бегать челночный бег , играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Прочитать текст «Основные внутренние органы» на с. 20 учебника.
4	Лёгкая атлетика. Тестирование челночного бега 3 х Юм. Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	1					Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х10м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики»	Прочитать текст «Скелет» на с.21-22 учебника.

5	Лёгкая атлетика. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1					Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Прочитать текст «Мышцы» на с. 22-23 учебника.
6	Лёгкая атлетика. Тестирование метания мешочка на дальность. Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»	1					Уметь метать мешочек на дальность, выполнять метание мешочка с разбега, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Прочитать текст «Осанка» на с.24-25 учебника.
7	Знания о физической культуре. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	1					Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, знать правила спортивной игры «Футбол»	Узнать, какие есть футбольные клубы есть в России.
8	Подвижные и спортивные игры.ТБ на уроках подвижных игр.. Спортивная игра «Футбол». Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол».	1					Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Узнать название зарубежных футбольных клубов.
9	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	1					Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, играть в «Футбол»	Прочитать текст «Сердце и кровеносные сосуды» на с. 33-34 учебника.
10	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега на результат. Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»	1					Уметь правильно выполнять движения в прыжках длину с разбега, Знать правила спортивной игры «Собачки ногами»	Прочитать текст «орган зрения- глаза» на с. 35-39 учебника.
11	Лёгкая атлетика. Контрольный урок по прыжкам в длину	1					Уметь выполнять контрольный	Прочитать

	с разбега. Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»						прыжок в длину с разбега, играть в «Футбол»	текст «Орган слуха- уши» на с. 40-41 учебника.
12	Подвижные и спортивные игры. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол	1					Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	Приготовить спортивную форму для зала.
13	Лёгкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	1					Уметь метать мяч на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Прочитать тексты «Орган осязания – кожа» и «Орган вкуса – язык» на с. 42-45 учебника.
14	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»	1					Уметь выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Прочитать текст «Личная гигиена» на с. 45-49 учебника.
15	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»	1					Уметь выполнять тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц стоп» на с. 31 учебника.

16	Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	1					Уметь выполнять тестирования прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Повторить отжимания от пола.
17	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»	1					Уметь выполнять тестирование в подтягивании и отжимании, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Повторить вис на перекладине или гимнастической стенке.
18	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование виса на время. Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1					Уметь выполнять вис на время, играть подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Бросать различные небольшие предметы (мягкие игрушки и т.п.) из рук в руки. Посчитать, сколько падений предмета будет при 20 бросках. Записать результат в дневник самоконтроля, который должен сохраниться с прошлого года, принести на урок.

19	Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Перестрелка». Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»	1					Уметь выполнять броски и ловлю мяча в парах, Знать правила подвижной игры «Перестрелка»	Повторить прямые шпагаты.
20	Подвижные и спортивные игры. Футбольные упражнения. Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»	1					Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка»	Повторить продольные шпагаты.
21	Подвижные и спортивные игры. Футбольные упражнения. Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	1					Уметь выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Пустое место»	Придумать своё упражнение с мячом и ударом по воротам.
22	Подвижные и спортивные игры. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»	1					Уметь выполнять футбольные упражнения в парах, знать правила подвижной игры «Пустое место»	Узнать, какие варианты футбола бывают.
23	Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Осада города». Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	1					Уметь выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Узнать, какие осадные орудия или сооружения применялись в древности.
24	Подвижные и спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах. Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»	1					Уметь выполнять различные варианты бросков мяча в стену и ловить отскок мяча от стены, играть в подвижную игру «Осада города»	Прочитать текст «Закаливание» на с. 50-51 учебника.
25	Знания о физической культуре. Закаливание. Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»	1					Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель»	Повторить приседания.

26	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»	1					Уметь выполнять различные варианты ведения мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель»	Решить, во что поиграть на заключительном уроке I четверти.
27	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Разминка в движении, 2-3 подвижные игры, подведение итогов четверти	1					Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти	Индивидуальные задания.
28	Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на уроках гимнастики Кувырок вперед. Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»	1	10.1 1		9.11		Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	Прочитать текст «Что нужно делать при сутулой спине» на с. 29-30 учебника и запомнить комплекс упражнений.
29	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие	1	11.1 1		10.1 1		Уметь выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»	Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц живота и спины» на с. 30-31 учебника и запомнить комплекс упражнений.

30	Гимнастика с элементами акробатики. Варианты выполнения кувырка вперед Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание	1	12.1 1		11.1 2		Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц ног» на с. 31 учебника и запомнить комплекс упражнений.
31	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка»	1	17.1 1		16.1 1		Уметь выполнять зарядку, кувырк назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Повторить дома перекаты назад – вперед в группировке.
32	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки. Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	18.1 1		17.1 1		Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Прочитать текст «Мозг и нервная система» на с. 54-56 учебника.
33	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка. Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	19.1 1		18.1 1		Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Прочитать текст «Береги нервную систему!» на с. 56 учебника.
34	Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на голове. Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»	1	24.1 1		23.1 1		Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты»	Прочитать текст «Что же такое

							эмоции?» на с. 57-58 учебника.	
35	Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на руках. Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»	1	25.1 1		24.1 1		Знать, как выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Прочитать текст «Органы дыхания» на с. 58-59 учебника.
36	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	1	26.1 1		25.1 1		Уметь выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Прочитать текст о том, как правильно дышать, выполняя физические упражнения, на с. 60-62 учебника.
37	Гимнастика с элементами акробатики. Вис завесой одной и двумя ногами на перекладине Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	1	1.12		30.1 1		Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять вис завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка защитница»	Прочитать текст «Органы пищеварения» на с. 62-63 учебника.
38	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»	1	2.12		1.12		Знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, играть «Белочка-защитница»	Прочитать текст «Пища и питательные вещества» на с. 63 учебника.

39	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки в скакалку Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	1	3.12		2.12	Уметь выполнять прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Прочитать продолжение текста «Пища и питательные вещества» на с. 65 учебника и выучить правила.
40	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки в скакалку в тройках Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	1	8.12		7.12	Уметь выполнять прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Прочитать текст «Вода и питьевой режим» на с. 66-68 учебника.
41	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату в три приема Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»	1	9.12		8.12	Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен»	Измерить рост, массу, окружность грудной клетки, записать данные в дневник самоконтроля, принести на урок.
42	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен»	1	10.12		9.12	Уметь выполнять работу по станциям круговой тренировки, играть «Будь осторожен»	Выполнить отжимания от пола, записать результаты в дневник самоконтроля

								я, сравнить с прошлогодними показателями.
43	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне. Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»	1	15.1 2		14.1 2		Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Шмель»	Выполнить прыжок в высоту с места, записать результат в дневник самоконтроля.
44	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастических кольцах Разминка, направленная на развитие координации движений, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	16.1 2		15.1 2		Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Выполнить подбрасывание теннисного мяча (или любого другого малого мяча) и записать результат в дневник самоконтроля.
45	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками»	1	17.1 2		16.1 2		Знать комбинацию на гимнастических кольцах, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками»	Выполнить наклоны из положения, стоя и записать результат в дневник самоконтроля.

								я (дотянуться руками- до колена, до середины голени, До голени, до пола, положить ладонь на пол).
46	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке Разминка в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница»	1	22.1 2		21.1 2		Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке, играть «Белочка-защитница»	Выполнить все тестовые задания «Проверь себя» и посчитать сумму баллов. На с. 89-90 учебника прочитайте описание результатов.
47	Гимнастика с элементами акробатики. Варианты вращения обруча. Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»	1	23.1 2		22.1 2		Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять знать различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	Потренироваться стоять на одной ноге с закрытыми глазами.
48	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка. Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры	1	24.1 2		23.1 2		Уметь проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы	Бывать на свежем воздухе, кататься с

							горы, на санках, лыжах, коньках и т.п.	
49	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	12.0 1		11.0 1		Знать организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Прочитать текст «Одежда лыжника» на с. 148 учебника, выполнить задание. Принести на следующее занятие лыжные палки.
50	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	1	13.0 1		13.0 1		Уметь пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Повторить подъемы туловища из положения, лежа на спине.
51	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них	1	14.0 1		15.0 1		Уметь выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Прочитать текст «Попеременный двухшажный ход» на с. 146 учебника, рассмотреть иллюстрации

							ю.
52	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход на лыжах Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	19.0 1		18.0 1	Уметь выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Повторить шпагаты.
53	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход на лыжах Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	20.0 1		20.0 1	Уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом на лыжах . знать как распределить силы на лыжне.	Прочитать текст «Подъём «полуелочкой» и спуск на лыжах» на с. 145 учебника.
54	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах Одновременный двух шажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1	21.0 1		22.0 1	Уметь передвигаться изученными лыжными ходами, подниматься «полуелочкой» и «елочкой», знать технику спуска в основной стойке на лыжах	Прочитать текст «Подъем «лесенкой» и торможение « плугом»» на с. 147 учебника.
55	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подъем на склон «елочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», торможение «плугом»	1	26.0 1		25.0 1	Знать технику подъема на склон «елочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», технику торможения «плугом»	Повторить отжимания от пола.
56	Лыжная подготовка. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке	1	27.0 1		27.0 1	Уметь передвигаться лыжах, передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	Повторить перекаты назад - вперед в группировке .

57	Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты»	1	28.0 1		29.0 1	Уметь передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», знать правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	Повторить приседания.
58	Лыжная подготовка. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами	1	2.02		1.02	Уметь спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, знать правила подвижной игры «Накаты»	Повторить наклоны из положения стоя.
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке	1	3.02		3.02	Уметь распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, владеть техникой спуска со склона в низкой стойке	Повторить броски и ловлю мелких предметов или малого мяча из рук в руки.
60	Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке. Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке	1	4.02		12.0 2	Уметь передвигаться на лыжах различными ходами, поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке	Приготовить спортивную форму для бассейна.
61	Плавание. Организационно-методические требования на уроках по плаванию. Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках плавания, разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение в воде «Крокодильчик»	1	13.0 2		15.0 2	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках плавания, как входить в воду, технику выполнения упражнения «Крокодильчик»	Прочитать тексты «Запомни» и «Правила поведения на занятиях» на с. 142-143 учебника.
62	Плавание. Упражнение в воде «Поплавок» Разминка перед входом в воду, упражнения в воде «Поплавок» и	1	16.0		17.0	Уметь входить в воду, знать технику выполнения упражнений в воде «Попла-	Прочитать текст

	«Крокодилчик»		2		2		вок» и «Крокодилчик»	«Жизненно важное умение» на с. 137 учебника.
63	Плавание. Скольжение на груди Разминка перед входом в воду, погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, игровое упражнение «Поплавок», скольжение на груди	1	17.0 2		19.0 2		Уметь погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «Поплавок», знать технику скольжения на груди	Повторить упражнение «Лодочка» (лечь на живот, затем поднять ноги и верхнюю часть туловища с руками и продержаться в таком положении 15-20 с).
64	Плавание. Подвижная игра «Стрелка с мотором Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра «Стрелка 9 мотором»	1	18.0 2		22.0 2		Уметь выполнять скольжение на животе, знать правила подвижной игры в воде «Стрелка с мотором»	Прочитать и запомнить комплекс упражнений на с. 140 учебника.
65	Плавание. Скольжение на спине .Разминка перед входом в воду, упражнения «Поплавок» и «Медуза», скольжение на спине	1	24.0 2		24.0 2		Уметь выполнять игровые упражнения «Поплавок» и «Медуза», знать технику скольжения на спине	Прочитать текст «Упражнения для освоения способа “кроль на груди”» на с.

								139 учебника.
66	Плавание. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение «Звездочка»	1	25.0 2		26.0 2		Знать правильную технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди, правила игрового упражнения «Звездочка»	Повторить технику движения руками и ногами при плавании кролем на груди.
67	Плавание. Кроль на груди. Кроль на груди. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, игровое упражнение «Звездочка»	1	1.03		29.0 2		Знать технику плавания кролем на груди, правила выполнения игрового упражнения «Звездочка»	Прочитать текст «Прыжки в воду с тумбочки» на с. 140-141 учебника.
68	Плавание. Прыжки в воду с тумбы. Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с тумбы, плавание кролем на груди	1	2.03		2.03		Знать, как выполнять прыжок в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди	Повторить технику плавания кролем.
69	Плавание. Проплывание дистанции 25 м. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, прыжок в воду с тумбы, проплывание дистанции 25 м	1	3.03		4.03		Знать технику плавания кролем на груди, как выполнять прыжок в воду с тумбы, как распределить силы на дистанции 25 м	Теоретическ и повторить все упражнения, которые делали на уроках плавания.
70	Плавание. Контрольный урок по плаванию Разминка перед входом в воду, упражнения в нырянии, плавании, скольжении по воде, свободное плавание.	1	9.03		7.03		Уметь нырять, плавать и делать упражнения в воде	Подготовить спортивную форму для зала.

71	Лёгкая атлетика. Полоса препятствий Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	1	10.0 3		9.03	Уметь преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Повторить лазанье по канату, гимнастической стенке или отжимания от пола.
72	Лёгкая атлетика. Усложненная полоса препятствий. Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	1	15.0 3		11.0 3	Уметь преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Прочитать текст «Прыжок в высоту» на с. 97 учебника.
73	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	1	16.0 3		14.0 3	Уметь прыгать в высоту с прямого разбега, знать правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Выполнять ежедневно по 20выпрыгиваний или столько же приседаний.
74	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	1	17.0 3		16.0 3	Уметь прыгать в высоту с разбега, играть в подвижную игру«Вышибалы с кеглями»	Стоять на одной ноге с закрытыми глазами на время. Записать лучший результат в дневник самоконтроля.

75	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту спиной вперед. Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм»	1	19.0 3		18.0 3	Уметь прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть «Штурм»	Повторить приседания и выпрыгивания (упражнения «лягушка»).
76	Лёгкая атлетика. Прыжки на мячах-хопах. Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	1	22.0 3		19.0 3	Уметь прыгать на мячах-хопах, знать правила подвижной игры «Ловишка на хобах»	Придумать подвижную игру с использованием мячей-хопов.
77	Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Инструктаж по технике безопасности Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	1	23.0 3		21.0 3	Знать различные варианты эстафет с мячом, играть в подвижную игру с мячами-хопами	Решить, во что поиграть на заключительном уроке III четверти.
78	Подвижные игры. Подвижные игры. Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов четверти	1	24.0 3		23.0 3	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти	Делать зарядку ежедневно.
79	Подвижные игры и спортивные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	5.04		25.0 3	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Повторить отжимания от пола, попробовать выполнять их, опираясь не на всю ладонь, а только на пальцы.
80	Подвижные игры и спортивные игры. Подвижная игра «Пионербол». Разминка с мячами, подвижная игра «Пионер-	1	6.04		4.04	Уметь выполнять различные варианты бросков мяча через волейбольную сетку	Попробовать объяснить

	бол», броски мяча через волейбольную сетку					существуют, знать правила подвижной игры «Пионербол»	правила подвижной игры «Пионербол» родителям.
81	Знания о физической культуре. Волейбол как вид спорта. Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»	1	7.04		6.04	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Узнать историю волейбола, фамилии известных российских волейболистов.
82	Подвижные игры и спортивные игры. Подготовка к волейболу. Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»	1	12.04		8.04	Уметь выполнять волейбольные упражнения, знать правила подвижной игры «Пионербол»	Повторить шпагаты.
83	Подвижные игры и спортивные игры. Контрольный урок по волейболу. Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	1	13.04		11.04	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Прочитать текст «Броски набивного мяча» на с. 106 учебника..
84	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	1	14.04		13.04	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель»	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине.
85	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча правой и левой рукой Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	1	19.04		15.04	Уметь выполнения броски набивного мяча правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Повторить вис на гимнастической стенке,

								шведской стенке или перекладине .
86	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование виса на время. Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч	1	20.0 4		18.0 4		Уметь выполнять тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Узнать названия российских баскетбольных клубов.
87	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование наклона вперед из положения стоя Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч»	1	21.0 4		20.0 4		Уметь выполнять тестирование наклона вперед из положения стоя, знать правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Узнать название иностранных баскетбольных клубов.
88	Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»	1	26.0 4		22.0 4		Уметь выполнять тестирование прыжка в длину с места, знать правила спортивной игры «Гандбол»	Повторить подтягивания на низкой или высокой перекладине или отжимания от пола.
89	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол»	1	27.0 4		25.0 47		Уметь выполнять тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол»	Повторить подъемы туловища из положения лёжа на спине.
90	Гимнастика с элементами акробатики. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол»	1	28.0 4		27.0 4		Уметь выполнять тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол»	Узнать, почему спортивная игра «баскетбол»

								29.04получила такое название.
91	Подвижные игры и спортивные игры. Знакомство с баскетболом. Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1	3.05		29.04		Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	Повторить стойку баскетболиста.
92	Лёгкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»	1	4.05		4.05		Уметь метать малый мяч на точность, знать правила спортивной игры «Баскетбол»	Повторим приседания.
93	Подвижные игры и спортивные игры. Спортивная игра «Баскетбол». Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	1	5.05		6.05		Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, знать правила спортивной игры «Баскетбол»	Приготовить спортивную форму для улицы.
94	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»	1	10.05		6.05		Уметь выполнять беговых упражнений, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»	Повторить технику высокого старта.
95	Лёгкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Командные хвостики»	1	11.05		11.05		Уметь бегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Повторить поворот для челночного бега.
96	Лёгкая атлетика. Тестирование челночного бега 3 x 10м Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Юм, подвижная игра «Бросай далеко собирай быстрее».	1	12.05		13.05		Уметь бегать с максимальной скоростью и координацией 3 x Ю м, играть подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Прочитать текст «Метание мяча с места» на с. 103 учебника.
97	Лёгкая атлетика. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Спортивная игра «Футбол». Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круто- 1 вая охота»	1	17.05		16.05		Уметь выполнять метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота»	Повторить отжимания о пола.

98	Подвижные игры и спортивные игры. Подвижная игра «Флаг на башне». Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная ; игра «Футбол»	1	18.0 5		18.0 5		Уметь играть в подвижные игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол»	Повторить приседания.
99	Подвижные игры и спортивные игры. Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»	1	19.0 5		20.0 5		Уметь играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»	Узнать, по каким длинным беговым дистанциям проводятся соревнования.
100	Лёгкая атлетика. Бег на 1000 м. Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	1	24.0 5		23.0 5		Уметь распределять силы в беге на 1000 м, играть спортивную игру «Футбол»	Решить, в какие спортивные игры поиграть на следующем уроке.
101	Подвижные игры и спортивные игры. Спортивные игры. Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами»	1	24.0 5		23.0 5		Знать правила спортивных игр, как их выбирать, играть подвижную игру «Марш с закрытыми глазами»	Решить, во что поиграть на заключительном уроке в этом учебном году.
102	Подвижные игры и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов	1	25.0 5		25.05		Уметь выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Больше гулять, купаться, играть в подвижные и спортивные игры,

										кататься на велосипеде, роликах и т.п.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---