

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Теньковская средняя школа

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР:

_____ Н.С. Чернова

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____ Т.А. Сазонова

Приказ №_115 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре в 3 классе
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Еняшин В.Н.

Рассмотрено на заседании ШМО
Учителей начальных классов
Протокол заседания №1
От «28» __ 08 __2023г.

Руководитель ШМО

_____ Абраменко Н.Г.

с. Теньковка

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю.

В 3 классе-102 часа. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

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 обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, 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 возрастными особенностями обучающихся, 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 обучающихся;
- 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 обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися 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 обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. 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.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы.

3 класс

| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
|----------------------------|---|------------------|
| 2 | легкая атлетика | 35 |
| 3 | гимнастика с основами акробатики | 20 |
| 4 | подвижные игры, элементы спортивных игр | 21 |
| 5 | лыжные гонки | 20 |
| 6 | резерв | 6 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 32 |
| Итого | | 102 |

Содержание тем учебного курса

3 класс

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

"Вышибалы", "Третий лишний", «Мы спортивные ребята», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы обучающиеся должны уметь:

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности 3 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

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:

| | |
|------------|---|
| 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. |

| № уро-ка | Что изу-чено на уро-ке (те-ма) | Тип урока | Элемент содер-жания | УМК (параграф учебника; цифровые ресурсы на CD и т.д.) | Требования к уровню достижений | Контрольно-оценочная деятельность (вид контроля) | Плани-руемое домаш-нее задание |
|----------|--|----------------------------------|---|--|--|--|---|
| 1 | Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта. | Ознакомлен ие с новыми знаниями. | Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Команды «становись», «равняйсь». Комплекс ОРУ для правильной осанки. Техника высокого старта. Бег на 30 метров | Презентация по правилам техники безопасности | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйсь»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега. | Индивидуальн ые и групповые упражнения. | Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки. |
| 2. | Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из | Урок закрепления | Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Команды «становись», «равняйсь», «смирно». | | Знать: - технику выполнения бега на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным | Индивидуальн ые и групповые упражнения. | Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|
| | различных положений | | Разнообразные способы ходьбы и бега. Старт из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 м. | | -команды «становись», «равняйся», «смирно»; Уметь: выполнять технику высокого старта | | |
| 3 | Учет по бегу на 30 м. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Команды «становись», «равняйся», «смирно». Комплекс ОРУ для развития координации. Техника высокого старта. Учет в беге на 30 метров. Бег 60 метров | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега. | Контрольный учет по бегу на 30м. | Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений. |
| 4 | «Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения «Здоровье и физическое развитие человека». Обучение технике прыжка в длину с | | Знать: - Как физическое развитие влияет на здоровье человека - Название | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить названия беговых и прыжковых упражнений |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|--|---|
| | упражнения | | места. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Игра "Прыгающие воробушки". Бег 60 метров. | | беговых и прыжковых упражнений Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять беговые и прыжковые упражнения | | |
| 5 | Бег 60 метров. Прыжки в длину с места | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет по бегу на 60 метров. ОРУ для развития силы мышц рук. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изображение движений животных в беге, прыжках и шаге. Игра «Кто дальше прыгнет» | | Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. - Упражнения развивающие силу мышц рук Уметь: -Выполнять технику прыжка в длину с места - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов | Индивидуальные и групповые упражнения. | Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз |
| 6 | Прыжки в длину | Урок | ОРУ для развития | | Знать: | Контрольный | Сгибание |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | с места. | проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | силы мышц рук. Учет прыжков в длину с места. Правила соревнований по прыжкам. Игры «Перемена мест», «Вызов номеров» | | - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - Правила соревнований по прыжкам | учет по прыжкам в длину с места | разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз |
| 7 | Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель» | Презентация "Техника метания малого мяча" | Знать: - Правила техники безопасности при метании мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила техники безопасности при метании мяча |
| 8 | "Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Урок закрепления | Теоретические сведения "Утренняя гигиеническая гимнастика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Игра "Метко в цель". | Учебник стр 100-102 | Знать: - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики Уметь: - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель. | Индивидуальные и групповые упражнения. | Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| 9 | Метание мяча на | Урок | Правила | | Знать: | Индивидуальн | Тренировать |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---------------------|--|--|--|
| | дальность | закрепления | соревнований по метанию мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание на заданное расстояние | | - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность | ые и групповые упражнения. | технику метания мяча |
| 10 | Метание мяча | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники метания. Развитие выносливости в беге до 4 мин. Многоскоки. Игра «Запрещенное движение». | | Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные) | Контрольный учет техники метания мяча | Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз |
| 11 | Многоскоки. Преодоление естественных препятствий | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Развитие выносливости в беге до 4 минут. Бег с поворотом на 180°. Многоскоки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий | Учебник стр 151-152 | Знать: - Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Уметь: - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре | Индивидуальные и групповые упражнения. | Тренировать технику многоскоков |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------|---|---|--|--|---|
| 12 | Подвижные игры на развитие выносливости | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Что такое выносливость. Какие виды спорта развивают выносливость" Развитие выносливости через подвижные игры с бегом. Сюжетно-ролевые подвижные игры – «Салки», «Лисы и куры». | Учебник стр 156-157 | Знать: - Какие упражнения помогут развить выносливость - Правила сюжетно-ролевых игр Уметь: - Ориентироваться в пространстве - Взаимодействовать в коллективе во время игр | Групповые упражнения | Придумать игру для развития выносливости |
| 13 | Прыжки в длину с разбега. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега с зоны оггалькивания Игра «Что изменилось?» | Показ отрывка с соревнований по прыжкам в длину с разбега | Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину | Индивидуальные и групповые упражнения. | Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега |
| 14. | Игры эстафеты с бегом и | Урок Закрепления | Техника прыжка в длину с разбега (с 4- | Учебник стр 96 | Знать: - Правила техники | Индивидуальные и | Повторить из чего состоит |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---|--|
| | прыжками. Прыжки в длину с разбега | | 5 шагов, с полного разбега). Игры- эстафеты с бегом и прыжками. Игра "Волк во рву" | | безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину | групповые упражнения. | прыжок в длину |
| 15. | Прыжок в длину с разбега | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Развитие выносливости в беге до 4 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра "Кто дальше прыгнет" | | Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка | Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега | Подготовиться к сдаче бега на выносливость |
| 16. | Бег на выносливость | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение" | | Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы | Контрольный учет по бегу на выносливость | Подготовиться к занятиям в зале |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------|---|--|---|-----------------------|---|
| | | | | | - Самостоятельно восстановить дыхание после бега | | |
| 17. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. Упражнения «Школа Мяча», игра «Мяч водящему». | | Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря Уметь: - Передавать мяч различными способами | Групповые упражнения | Выполнять различные упражнения с малым мячом. |
| 18. | Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». | Урок закрепления | Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри». | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | Групповые упражнения. | Повторить правила игр. |
| 19 | Подвижные игры: «Метко в цель», | Урок закрепления | Ору с мячом. Упражнения "Школа | | Знать: -правила | Групповые упражнения. | Выполнять дома ОРУ с |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|--|-----------------|---|--|---|
| | «Гонка мячей», «Все по местам!». | | мяча". Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!». | | безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. | | мячом |
| 20. | Метание набивного мяча | Урок комплексног о применения ЗУН учащихся. | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из тогоже и.п. на дальность. Игра «Мяч капитану». | Учебник стр 102 | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из | Индивидуальн ые и групповые упражнения. | Повторить технику метания малого мяча. |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|---------------------------------------|---|
| | | | | | положения стоя. | | |
| 21. | «Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Из истории олимпийского движения". Метание набивного мяча различными способами. Игра "Гонка мячей по кругу" | Мультипликационный познавательный фильм про историю Древних Олимпийских игр (фрагмент) | Знать: - Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности Уметь: -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами | Индивидуальные и групповые упражнения | Повторить историю Олимпийских игр |
| 22 | "Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский талисман". Челночный бег 3x10. Игра "Вызов номеров" | Учебник стр 13-17 | Знать: - Сведения об олимпийском флаге, олимпийской эмблеме, олимпийском талисмане Уметь: - Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками | Индивидуальные и групповые упражнения | Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи |
| 23. | Челночный бег 3x10 | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет челночного бега 3x10 с кубиками. Игры-эстафеты с мячами на развитие координации. Силовые упражнения | | Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику подтягиваний на | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренироваться в подтягивании |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|---|---------------------|---|----------------------------|---|
| | | | в подтягивании и отжимании. | | высокой и низкой перекладине Уметь: Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками | | |
| 24 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». | Ознакомление с новыми знаниями. | Разучивание Ору с малым мячом. Теоретические сведения «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перекаты назад, вперед в группировке | Учебник стр 21-23 | Знать: -Правила техники безопасности на уроках гимнастики - Как укреплять мышцы, кости, суставы Уметь: - Выполнять перекаты вперед и назад | Индивидуальные и групповые | Тренировать перекаты назад и вперед |
| 25 | Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках) | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с малым мячом. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках. | Учебник стр 118-119 | Знать: - что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | лопатках | | |
| 26 | Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках | Урок закрепления | Ору с малым мячом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках. | | Знать: - правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Уметь: - выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках | Индивидуальны и групповые | Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед |
| 27 | Учет техники кувырка вперед | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Ору с малым мячом. учет техники кувырка вперед. стойка на лопатках. Команды: «На первый-второй рассчитайсь!»; Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, повороты и перевороты. Лазание и перелезание | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через | Контрольный учет по технику кувырка вперед | Тренироваться выполнять стойки на лопатках |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---------------------|--|--|--|
| | | | | | бревно; - -выполнять кувырок вперед в группировке. | | |
| 28 | Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Разучивание ОРУ с гимнастической палкой. Учет техники стойки на лопатках. Упражнение "мост" из положения лежа. Лазание и перелезание | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - -выполнять стойку на л -выполнять упражнение "мост" из положения лежа опатках | Контрольный учет по технике - стойки на лопатках | Выполнять дома Ору с гимнастической палкой |
| 29 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и | Ознакомление с новыми знаниями. | Ору с гимнастической палкой. Упражнение "мост" из положения | Учебник стр 123-126 | Знать: - Правила техники безопасности на уроках | Индивидуальные и групповые | Тренироваться в равновесии |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|-----------------------------------|
| | бревне. | | <p>лежа. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. Эстафеты с лазанием и перелезанием</p> | | <p>гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой Уметь: - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне -выполнять упражнение "мост из положения лежа</p> | | |
| 30 | <p>Техника выполнения упражнения "мост". Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаг.</p> | <p>Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся</p> | <p>Ору с гимнастической палкой. Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами;</p> | | <p>Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать</p> | <p>Контрольный учет техники выполнения упражнения "мост"</p> | <p>Тренироваться в равновесии</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|-------------------------|--|-------------------------------|--|
| | | | III позиция ног; танцевальные шаги. | | через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа | | |
| 31 | Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой | | Ору с гимнастической палкой. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической - на бревне. танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | | Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать через набивные мячи - сочетать танцевальные шаги с ходьбой | Индивидуальн ы и групповые | Тренироваться в подтягивании |
| 32 | Лазание по канату | Ознакомлен ие с новыми знаниями. | Разучивание Ору с гимнастической скакалкой. Инструктаж по технике безопасности при | Учебник стр 122- 123 | Знать: - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять | Индивидуальн ы и групповые | Прыжки через скакалку за 30 секунд |

| | | | | | | | |
|----|-------------------|--|--|-----------------|---|---|--|
| | | | лазании по канату. Прыжки через скакалку на двух ногах | | лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку | | |
| 33 | Висы и упоры. | Ознакомление с новыми знаниями. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату. Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. прыжки через скакалку за 30 секунд. | Учебник стр 120 | Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры | Индивидуальные и групповые | Выучить как выполняются различные висы и упоры |
| 34 | Лазание по канату | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой. учет техники лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивания из положения сидя ноги врозь на канате, подтягивания из положения вис лежа. Прыжки через скакалку. | | Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и | Контрольный учет техники лазания по канату. | Тренировать прыжки через скакалку. |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|--|--|--|----------------------------------|---|
| | | | | | упоры | | |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 секунд | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ со скакалкой. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке. | | Знать: - Правила техники безопасности при подтягивании Уметь: - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине | | |
| 36 | Отработка строевых упражнений | Урок закрепления | Ору со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра "Кто сильнее" | | Знать: - Последовательность выполнения Ору с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения | Индивидуальные и групповые | Подготовить самостоятельно проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения) |
| 37 | Подтягивание | Урок проверки, оценки и коррекции | ОРУ со скакалкой (самостоятельное проведение. Повторение | | Знать: - Последовательность выполнения | Контрольный учет по подтягиванию | Подготовить самостоятельно проведение ОРУ с любым |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|----------------------------|---|
| | | ЗУН учащихся | строевых упражнений. Учет по подтягиванию на высокой и низкой перекладине | | ОРУ со скакалкой, названия упражнений Уметь: - выполнять подтягивания | | предметом (2-3 упражнения) |
| 38 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | ОРУ с предметами (самостоятельное проведение по 2 упражнения). Развитие гибкость: наклоны вперед, вниз. Лазание по скамейке, шведской стенке. Упражнения на мышцы брюшного пресса | | Знать: - Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс | Индивидуальные и групповые | Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз |
| 39 | Развитие гибкости и ловкости. | Урок закрепления | ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах. . | | Знать: - Последовательность выполнения | | Подготовиться к зачету по гибкость, развивать |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|--|---|--|--|------------------------------|--|
| | | | Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра "Вороной-конь", "Кошки-мышки" | | ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс | | гибкость |
| 40 | Наклоны туловища сидя на полу. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Ору с обручем Учет по наклону туловища сидя на полу. Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры с обручами. | | Знать: - Правила игры с обручами - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами Уметь: - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - Взаимодействовать во время | Контрольный учет по гибкости | Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|--|---|--|--|---|---------------------------------|
| | | | | | подвижных игр | | |
| 41 | Поднимание туловища за 30 секунд | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | ОРУ с обручем. Учет норматива - подниманию туловища за 30 секунд. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра "Удочка" | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры удочка <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку | Контрольный учет по подниманию туловища | Прыжки через скакалку 50-60 раз |
| 42 | Прыжки через длинную скакалку. | Урок закрепления | ОРУ с обручем. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление полосы препятствий (5 препятствий) Игры-эстафеты с использованием скакалки. | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку <p>-</p> <p>Взаимодействовать во время</p> | Индивидуальные и групповые | Прыжки через скакалку 60-80 раз |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|-----------------------------|---|
| | | | | | подвижных игр | | |
| 43 | Преодоление полосы препятствий | Урок комплексног о применения ЗУН учащихся. | ОРУ с предметами (по выбору учащихся). Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, акробатическими упражнениями, упражнениями в равновесии. Прыжки через длинную скакалку. | | Знать: - правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь: - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий | Групповые упражнения | Подготовить и уметь рассказать правила любой игры |
| 44 | « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». | Ознакомлен ие с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря. | Презентация "Все на лыжи" - инструктаж по технике безопасности, основы передвижения на лыжах. | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; | Индивидуальн ые и групповые | Повторить правила техники безопасности |
| 45 | Ознакомление с техникой | Ознакомлен ие с новыми | Построение, переноска лыжного | | Знать: -правила | Групповые упражнения | Повторить правила |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------|---------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| | передвижения на лыжах. | знаниями. | инвентаря. Одевание лыж. Построения и перестроения в колоннах. Передвижение на лыжах в колонне | | безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -передвигаться на лыжах в колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах. | | переноски лыж в руках. |
| 46 | Техника скользящего шага. | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренировать технику скользящего шага |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|---|---------------------|---|---------------------------------------|---|
| | | | | | лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). | | |
| 47 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага. | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками. Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. ступающий шаг. | Учебник стр 146-147 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - технику выполнения попеременного двухшажного хода -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться попеременным двухшажным ходом -передвигаться скользящим шагом с палками; -Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренировать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | построение в шеренгу). | | |
| 48 | «Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду». | Ознакомление с новыми знаниями. | Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками.. Эстафеты с использованием скользящего шага без палок. | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками; <p>Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).</p> | Индивидуальные и групповые упражнения | Повторить особенности дыхания в морозную погоду. |
| 49 | Учет по технике попеременного двухшажного хода | Урок проверки, оценки и коррекции | Техника попеременного двухшажного хода - учет. Преодоление | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при | Контрольный учет техники попеременного двухшажного | Прохождение дистанции 500 – 600 метров попеременным |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| | | ЗУН учащихся | дистанции до 1 км | | занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах). | хода | двухшажным ходом |
| 50 | Повороты на месте переступанием | Ознакомлен ие с новыми знаниями. | Повторение скользящего шага. Обучение поворотов на месте переступание. Эстафеты на лыжах этапом до 60 метров | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; | Индивидуальн ые и групповые упражнения | Тренировать повороты переступанием |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| | | | | | - выполнять поворот переступанием | | |
| 51 | Подъем и спуск со склона. | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по технике безопасности при подъемах и спусках. Способы подъемов и спусков (подъем "лесенкой", основная стойка, высокая стойка, низкая стойка). Повороты на месте переступанием. | | Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом. | Индивидуальные и групповые упражнения | Повторить какие бывают подъемы и спуски |
| 52 | Учет поворота на месте переступанием | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники поворота на месте переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение по дистанции в равномерном темпе. | | Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять | Контрольный учет техники поворотов на месте переступанием | Тренировать навыки работы на склоне |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---------------------|---|----------------------------|----------------------------------|
| | | | | | спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом. | | |
| 53 | «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья» | Урок комплексно о применении ЗУН учащихся. | Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Работа на склоне подъемы и спуски. Передвижение по дистанции в равномерном темпе. | | Знать: - значение занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом. | Индивидуальные и групповые | Повторить теоретические сведения |
| 54 | «Зимние Олимпийские | Ознакомление с новыми | Теоретические сведения «Зимние | Презентация "Зимние | Знать: - Какие виды | Индивидуальные и | Составить список зимних |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|---|--|
| | виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». | знаниями. | Олимпийские виды лыжного спорта». «Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска с палками и без палок. Игры на склоне. | олимпийские виды спорта и сильнейшие лыжники" | спорта относят к зимним - Сильнейших лыжников России Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр | групповые | видов спорта |
| 55 | Учет умений и навыков работы на пологом склоне. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет умений и навыков работы на пологом склоне (подъем "лесенкой", спуск в высокой и низкой стойке). Равномерное прохождение дистанции до 1 км. Игра "Кто дальше проедет" | | Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом. | Контрольные учет навыков работы на пологом склоне | Повторить спуски и подъемы |
| 56 | Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км. Подвижные игры на учебном склоне. | | Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске | Индивидуальные и групповые | Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|----------------------------|---|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом | | |
| 57 | <p>Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.</p> | Урок закрепления | <p>Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.</p> | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Индивидуальные и групповые | Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км |
| 58 | <p>Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.</p> | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | <p>Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.</p> <p>Скользкий шаг с палками по дистанции до 1 км.</p> | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном | Индивидуальные и групповые | Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | | |
| 59 | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности . | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | Индивидуальные и групповые | Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км |
| 60 | «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с раздельным стартом на | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при | Контрольный учет по преодолению дистанции 500 метров | Повторить особенности организма при выполнении соревновательной работы |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|---|
| | дистанцию 500м. | | раздельным стартом на дистанцию 500м. | | ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; | | |
| 61 | Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне | Урок комплексног о применения ЗУН учащихся. | Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. Прохождение дистанции до 1 км. | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействоват ь в коллективе во время игр | Групповые упражнения | Передвижение по дистанции до 1км |
| 62 | Урок-соревнование на дистанцию 1км | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН | Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на равнинном участке | | Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на | Контрольный учет по преодолению дистанции 1 км. | Тренировать навыки работы на пологом склоне |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---------------------------------------|---|
| | | учащихся | | | <p>лыжах;</p> <p>-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах.</p> <p>Уметь:</p> <p>-передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;</p> | | |
| 63 | Урок-игра "Снежный биатлон" | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Инструктаж по технике безопасности. Урок игра " Снежный биатлон". Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель | | <p>Знать:</p> <p>- Правила техники безопасности при игре "Снежный биатлон"</p> <p>Уметь:</p> <p>-передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;</p> <p>- попадать в цель с заданного расстояния</p> | Индивидуальные и групповые | Тренироваться метать в цель с заданного расстояния. |
| 64 | Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Игра | | <p>Знать:</p> <p>- Правила техники безопасности при занятиях в зале</p> <p>- Правила игр с мячом</p> <p>Уметь:</p> <p>- Выполнять</p> | Индивидуальные и групповые упражнения | Выполнять различные упражнения с мячами |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| | | | «Гонка мяча по кругу». | | передачи мяча различными способами | | |
| 65 | «Возможности организма и физическая нагрузка». | Урок закрепления | Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте. | | Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами | Индивидуальные и групповые упражнения | Выполнять передачу и ловлю мяча в парах |
| 66 | Правила игры Баскетбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Правила игры Баскетбол". ведение мяча на месте, передача и ловля мяча. | Презентация "Правила игры Баскетбол" | Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами | Индивидуальные и групповые упражнения | Тренировать ловлю мяча |
| 67 | Ведение мяча на месте и в движении | Урок закрепления. | Обучение ведению мяча в движении. ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча различными способами, после отскока от пола. | | Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на | Индивидуальные и групповые | Тренировать ведение мяча в движении |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|---|--|--|--|--------------------------------------|
| | | | | | месте и в движении | | |
| 68 | Игры- эстафеты с ведением мяча. | Урок закрепления | Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах, треугольниках. Игра:»Мяч ловцу». Линейные эстафеты с ведением и передачей мяча | | Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении | Индивидуальные и групповые | Тренировать ведение и передачу мяча |
| 69 | Учёт техники передачи и ведения мяча. | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники передачи и ведения мяча. Игра: "Мяч ловцу" , "10 передач" | | Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении | Контрольный учет техники ведения и передачи мяча | Выполнять передачи мяча в парах |
| 70 | Броски баскетбольного мяча по кольцу | Ознакомление с новыми знаниями. | Броски мяча в кольцо, обруч, корзину с места. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача | | Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику броска по кольцу |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|--|---|---|----------------------------|---|
| | | | баскетбольного мяча в парах | | - забрасывать мяч в кольцо, обруч | | |
| 71 | Игра "Мини-баскетбол" | Урок закрепления | Урок-игра в мини-баскетбол. | | Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры | Групповые упражнения | Оформить красочно правила игры в баскетбол |
| 72 | Прыжок в высоту способом "перешагивание". | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор толчковой ноги. Прыжок с 4-5 шагов. | Учебник стр 97 | Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега | Индивидуальные и групповые | Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту |
| 73 | Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". | Обучающее видео по прыжкам в высоту способом "перешагивание". | Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в | Индивидуальные и групповые | Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------------|--|--|---|----------------------------------|-------------------------------------|
| | | | Игры с элементами прыжков | | <p>высоту</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технику прыжка в высоту <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега | | |
| 74 | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Доставание высоко подвешенных предметов. | Урок закрепления | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставание высоко подвешенных предметов. Прыжки на предварительную отметку. Игра "Кто выше прыгнет" | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту <p>Технику прыжка в высоту</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику прыжка в высоту |
| 75 | Учет прыжка в высоту способом "перешагивание". | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН | Учет прыжка в высоту. способом "перешагивание". Игры с использованием | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила | Контрольный учет прыжка в высоту | Прыжки через скакалку 50-60 раз |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---------------------------------|--|--|---|----------------------------|---|
| | | учащихся | прыжков и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку | | соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами | | |
| 76 | Развитие координации в беге | Ознакомление с новыми знаниями. | Бег с изменением направления, бег по разметкам. Бег с преодолением искусственных препятствий. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки через скакалку. Игра "День ночь" | | Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры - Правила игры "День ночь" Уметь: - Преодолевать дистанцию 3х10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве _Взаимодействовать во время подвижных игр | Индивидуальные и групповые | Придумать игру развивающую ловкость и координацию |
| 77 | Бег из различных стартовых положений. | Урок закрепления | Бег из различных стартовых положений. Прыжки | | Знать: - Правила техники безопасности на | Индивидуальные и групповые | Придумать свое интересное стартовое |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | через скакалку. Челночный бег 3x10 | | уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал | | положение |
| 78 | Челночный бег 3x10 | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет челночного бега 3x10. Бег из различных стартовых положений. Прыжок в длину с места. | | Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять прыжок в длину с места - Сопоставить свой результат с нормативами | Контрольный учет по челночному бегу | Повторить технику прыжка в длину с места |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|---|
| 79 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. при метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше прыгнет" | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | Индивидуальные и групповые | Повторить технику метания мяча |
| 80 | Прыжок в длину с места | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет прыжка в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Самый меткий" | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять прыжок в длину с места | Контрольный учет прыжка в длину с места | Тренировать технику метания в вертикальную цель |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------|--|--|-------------|--|---|-----------------------------------|
| | | | | | - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | | |
| 81 | Метание в цель | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет техники метания мяча в вертикальную цель. Игры-эстафеты с бегом, прыжками и метанием в цель | | Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель | Контрольный учет техники метания в цель | Приседания 10-15 раз |
| 82 | Подвижные игры и эстафеты. | Урок закрепления | Подвижные игры с мячами «Борьба за мяч» «Перестрелка» Игры "Смена сторон", «Пустое место» «Белые медведи» | | Знать: -- Правила игр - Правила техники безопасности на уроках в зале Уметь: - Взаимодействовать во время подвижных игр | Групповые упражнения | Подготовиться к занятиям на улице |
| 83 | Правила Т.Б. при | Ознакомлен | Правила Т.Б. при | Презентация | Знать: | Индивидуальн | Повторить |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|-----------------------------|--|
| | занятиях на школьном стадионе. | ие с новыми знаниями. | занятиях на школьном стадионе. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции до 40 метров. | "Правила поведения на школьном стадионе" | - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | ые и групповые | технику высокого старта |
| 84 | Легкая атлетика - королева спорта. Техника высокого старта | Урок комплексног о применения ЗУН учащихся. | Теоретические сведения "Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта. Бег на 30, 60 метров | Презентация "Виды которые входят в легкую атлетику" | Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции | Индивидуальн ые и групповые | Повторить виды которые входят в легкую атлетику. |
| 85 | Бег 30 метров | Урок | Учет по бегу на 30 | | Знать: | Контрольный | Тренировать |

| | | | | | | | |
|----|----------------|---|---|--|--|--|--|
| | | <p>проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся</p> | <p>метров. Бег на 60 метров. Соревнование "Кто быстрее"</p> | | <p>- Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции</p> | <p>учет по бегу на 30 метров</p> | <p>технику высокого старта</p> |
| 86 | Бег 60 метров. | <p>Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся</p> | <p>Учет по бегу на 60 метров. Подвижная игра "Перестрелка".</p> | | <p>Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - правила игры "Перестрелка" Уметь: - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по</p> | <p>Контрольный учет по бегу на 60 метров</p> | <p>Вспомнить технику метания мяча на дальность</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------|---|--|---|
| | | | | | дистанции | | |
| 87 | Техника метания мяча на дальность | Ознакомление с новыми знаниями. | Инструктаж по Т.Б. при метании мяча на дальность. Правила соревнований при метании мяча. Развитие выносливости в беге до 4 минут | Учебник стр 100-101 | Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность | Индивидуальные и групповые | Тренировать технику метания мяча |
| 88 | Метание мяча на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит" | Урок закрепления | Техника метания мяча на дальность. Метание на предварительный результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит" | | Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность | Индивидуальные и групповые | Подготовиться к сдаче метания мяча на дальность |
| 89 | Учет метания мяча на дальность | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет метания мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 4 минут. Игра "Подвижная цель" | | Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность | Контрольный учет по метанию мяча на дальность. | Тренировать выносливость в беге до 4 минут |
| 90 | Бег на выносливость | Урок проверки, | Учет бега на выносливость (1000 | | Знать: - Технику | Контрольный учет по бегу на | Подготовить правила игры в |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|---|---------------------|---|----------------------------|------------------------------|
| | | оценки и коррекции ЗУН учащихся | метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение" | | безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега | выносливость | футбол |
| 91 | Урок-беседа Правила игры в футбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Беседа о правилах игры в футбол. Удары по мячу, удары по воротам. Передачи мяча в парах и тройках | | Знать: - правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол Уметь: - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках | Индивидуальные и групповые | Тренировать передачи мяча |
| 92 | « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». "способы плавания". | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах», "Способы плавания". Игра в мини-футбол | Учебник стр 137-143 | Знать: - правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол - правила | Индивидуальные и групповые | Тренировать удары по воротам |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|-------------------|--|----------------------------|--|
| | | | | | <p>поведения во время купания</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные способы плавания <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках | | |
| 93 | "Закаливание". Игра в мини-футбол | Ознакомление с новыми знаниями. | Теоретические сведения "Виды и способы закаливания". Игра в мини-футбол. Удары по воротам | Учебник стр 50-54 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виды и способы закаливания - правила игры в мини-футбол <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять простейшие закаливающие процедуры | Индивидуальные и групповые | Начать применять простейшие закаливающие процедуры |
| 94 | Учет техники удара по воротам в футболе | Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся | Учет технику удара по воротам. Игра "Минпи-футбол" | | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять | | |

| | | | | | | | |
|--------|---|--|--|--|---|----------------------|----------------------|
| | | | | | передачи мяча в парах и тройках | | |
| 95 | Подвижные игры "Вышибалы", "Третий лишний" | Урок закрепления | Подвижные игры "Вышибалы", "Третий лишний" | | Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр | Групповые упражнения | Придумать любую игру |
| 96 | Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята» | Урок комплексного применения ЗУН учащихся. | | Уметь: - Взаимодействовать в коллективе | | Групповые упражнения | |
| 97-102 | Резерв | | | | | | |

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|-------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | | | | | |