

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3**

Утверждаю  
Директор МБОУ ТСОШ № 3  
\_\_\_\_\_ С.А. Бударин  
Приказ от 31.08.2020 г. №90

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**3 класс**

уровень начального образования

Количество часов в неделю **3**, за год **105** часов

Учитель Бударин Сергей Александрович

Программа разработана на основе примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, 2017г.

ст. Тацинская  
2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
4. Примерной программы по физической культуре.
5. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
6. Программой к завершённой предметной линии учебников физическая культура: 1-4 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2015.

### *Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета*

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Программа предлагает комплексный подход к укреплению здоровья. Особенность построения курса состоит в том, что кроме совершенствования физических качеств, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В младшем школьном возрасте уделяется внимание всестороннему развитию физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

Отличительной чертой курса преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

### **Цели:**

- сформировать у обучающихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развить творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### ***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы.
  - Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### ***Описание места учебного предмета, курса в учебном плане***

В обязательной части учебного плана начального общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 годовых часов.

### ***Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения содержания образования***

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<b>Знать/понимать</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических	Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. - активно включаться в коллективную деятельность,

<p>качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p><b>уметь</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>
--	---

***Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса***

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

## Содержание учебного предмета

**Легкая атлетика** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег на короткие и длинные дистанции; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### Подвижные игры

Освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом на основе спортивной игры баскетбол.

### Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014)
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование по темам курса.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные разработки по физической культуре для учащихся 1- 4 классов (Ковалько В.И.) – М.: Вако, 2011.
Список используемой литературы	1. Физическая культура: Учебник: 1-4 классы В. И. Лях Издательство: «Просвещение», 2015; 2. Анащенкова С.В., Бойкина М.В., Виноградская Л.А., Матвеев А.П.. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение, 2012. 3. Казачкова С.П., Умнова М.С. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. – М.: Планета, 2012. 4. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2008. 5. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	1. <b>Википедия.</b> Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a>

	<p>2. Сайты:</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>  <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a></p>
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	6,8
Сила	Прыжок в длину с места, см.	150	130
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	13	6
Выносливость	Бег 1000 м.	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м, с.	9,9	10,3

## Тематическое планирование по физической культуре 3 классе I-я четверть

№ п/п	Раздел программы	Дата проведения	Тип урока	№ урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Используемый инвентарь и оборудование
1.	Легкая атлетика (27 ч)	01.09	Вводный	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ типа зарядки. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба и бег по заданию. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; четко выполнять строевые команды. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках физической культуры	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.
2.		06.09	Изучение нового материала.	2	Гигиенические требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепить строевые упражнения и команды. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег по заданию. Учить технику челночного бега 3х5, 3х10. Подвижная игра «Третий лишний».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнять технику челночного бега. <b>Знать</b> правила ТБ и требования к одежде и обуви на занятиях легкой атлетике.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.
3.		07.09	Закрепление	3	Физические упражнения, их отличия от естественных движений. Строевые упражнения и команды. ОРУ в движении. Ходьба и бег по заданию. Закрепить варианты челночного бега. Развитие ловкости Подвижная игра «Вызов номеров». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, выполнять челночный бег. <b>Знать</b> отличие физических упражнений от естественных движений.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.
4.		08.09	Совершенствование	4	Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетике. Построение и перестроение к шеренге и колонне по одному. Сюжетно - ролевые ОРУ. Совершенствовать технику челночного бега. Специальные л/а упражнения . Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, выполнять челночный бег. <b>Знать</b> о профилактических приемах травматизма на	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.



					Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	занятиях по л/а.		
5.		13.09	Совершенство- вание	5	Возникновение физической культуры у древних людей. ОРУ в парах. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Совершенствовать технику челночного бега. Развитие скорости. Подвижная игра «День и ночь». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, выполнять челночный бег. <b>Знать</b> о возникновении физической культуры у древних людей.	Текущий .	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.
6.		14.09	Контроль ный.	6	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Контрольное выполнение челночного бега 3x10. Развитие силы (подтягивание, вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке). Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, четко выполнять ОРУ. Контроль выполнения челночного бега: «5»    «4»    «3» <b>Мал. 9,9    10,8-10,3    11,2</b> <b>Дев. 10,2    11,3-10,6    11,7</b> <b>Знать</b> частично о правилах соревнований по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, перекладина, гимнастическая скамейка.
7.		15.09	Изучение нового материала	7	История первых Олимпийских играх. Строевые упражнения и команды. ОРУ в движении. Учить навыкам длительного бега. Чередование ходьбы и бега до 3-5 минут. Развитие гибкости. Подвижная игра «Бой петухов». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> применять полученные навыки при длительном беге. <b>Знать</b> об истории первых Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гимнастический коврик.
8.		20.09	Закрепление	8	Здоровый образ жизни и его слагаемые. Сюжетно-ролевые ОРУ. Строевые упражнения. Элементы ходьбы. Закрепить навыки длительного бега. Чередование ходьбы и бега 5-7 минут. Развитие выносливости. Подвижная игра на внимание «Карлики -великаны». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе, и длительном беге <b>Знать</b> слагаемые здорового образа жизни.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.

9.		21.09	Совершенство вание	9	Режим дня и личная гигиена. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Элементы ходьбы. Бег с изменением скорости до 7-11 минут Развитие скорости. Подвижная игра «Невод». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения ходьбы и бега. <b>Знать</b> о режиме дня и личной гигиены.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
10.		22.09	Совершенство вание.	10	Закаливание организма в осенний период. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Совершенствовать технику бега в умеренном темпе до 1км. Развитие координации движения посредством подвижных эстафет. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при длительном беге до 1км. <b>Знать</b> о приемах закаливающих процедур в осенний период.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
11.		27.09	Контрольный	11	Правила соревнований по легкой атлетике. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Контрольное выполнение бега на 1км без учета времени. Игра на внимание «Найди предмет». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения при длительном беге до 1км без учета времени. Контрольное выполнение бега на 1км: <b>«5» «4» «3»</b> Мал. <b>5.40. 5.50 6.25</b> Дев. <b>5.40 6.00 6.35</b> <b>Знать</b> частично о правилах соревнованиях по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
12.		28.09	Изучение нового материала.	12	Значение современные Олимпийские игры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ на формирование правильной осанки. Учить навыкам бега на короткую дистанцию (30м). Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных эстафет. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять беговые упражнения на короткую дистанцию. <b>Знать</b> о значении современных Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи.
13.		29.09	Закрепление	13	Оздоровительные занятия в режиме учебного дня. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Закрепить навыки бега на короткую дистанцию. Беговые упражнения на отрезках 15-20м.	<b>Уметь</b> правильно выполнять беговые упражнения на коротких отрезках. <b>Знать</b> об оздоровительных занятиях в режиме учебного дня.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка.

					Развитие силы (мышц ног). Подвижная игра «Вызов номера». Подведение итогов.			
14.		04.10	Совершенствование	14	Физическая нагрузка и ее влияние на организм занимающегося. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега на 30м (бег по дистанции). Развитие скорости посредством подвижных эстафет. Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику бега на 30м. <b>Знать</b> о физической нагрузке и о ее влиянии на организм занимающегося.	Текущий	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи
15.		05.10	Совершенствование.	15	ЧСС в покое и после движения. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Совершенствовать технику бега на 30м (финиширование). Развитие силы (мышц брюшного пресса). Подвижная игра «Салки». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику бега на 30м. <b>Знать</b> ЧСС в покое и после нагрузки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гимнастический коврик.
16.		06.10	Контрольный	16	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Сюжетно-ролевые ОРУ. Контрольное выполнение техники бега на 30м. Подвижные эстафеты с элементами бега. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге на короткую дистанцию. Контрольное выполнение бега на 30м: «5»    «4»    «3» <b>Мал.</b> 6,2-6,0    6,7-6,3    7,2-7,0 <b>Дев.</b> 6,3-6,1    6,9-6,5    7,2-7,0 <b>Знать</b> частично правила соревнований по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи.
17.		11.10	Изучение нового материала	17	Приемы страховки и само страховки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Учить навыкам прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Поймай лягушку». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику прыжков. <b>Знать</b> приемы страховки и само страховки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка
18.		12.10	Закрепление	18	Двигательные качества. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Закрепить навыки прыжка в длину с разбега. Прыжки на	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. <b>Знать</b> о двигательных	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка.

				одной и двух по отрезкам. Развитие скоростно-силовых качеств по круговому методу. Игра на внимание «Карлики-великаны». Подведение итогов.	качествах и способах их развития.			
19.		13.10	Совершенство вание	19	Символика и атрибутика Олимпийских игр. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Многократные прыжки в длину с места. Развитие гибкости. Подвижная игра «Волк во рву». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения. <b>Знать</b> частично о символике и атрибутике Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, яма с песком.
20.		18.10	Совершенство вание	20	История зарождения легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику бега прыжка в длину с разбега (отталкивание, полет, приземление). Прыжки в длину с места. Развитие силы. Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега без места отталкивания. <b>Знать</b> об истории зарождения л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, яма с песком, перекладина.
21.		19.10	Контрольный	21	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Зачетное выполнение прыжка в длину с разбега без учета. Контрольное выполнение прыжка в длину с места. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега без учета. Контрольное выполнение прыжка в длину с места: «5» «4» «3» <b>Мал. 118-120 115-117 105-114</b> <b>Дев. 116-115 113-115 95-112</b> <b>Знать</b> частично о правилах соревнования по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, яма с песком, рулетка.
22.		20.10	Изучение нового материала	22	Профилактика травматизма на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с малым мячом. Учить технику метания малого мяча на дальность. Броски малого мяча двумя из-за головы. Развитие мышц плечевого пояса.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в метании. <b>Знать</b> о профилактических действиях на уроках физической культуры.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, набивной мяч 1кг, перекладина.

					Подвижная игра «Снежки». Подведение итогов.															
23.		25.10	Закрепление	23	Победа советских спортсменов на Олимпийских играх. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с малым мячом. Закрепить технику метания малого мяча в цель 1x1 с расстояния 3-5 м одной из-за головы с места. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных эстафет и игр. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в метании. <b>Знать</b> о победах и достижениях советских спортсменов на Олимпийских играх.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, набивной мяч 1кг, цель 1x1, волейбольный и футбольный мячи.												
24.		26.10	Совершенствование	24	Использование спортивного оборудования и инвентаря. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в цель одной из-за головы с места и разбега. Развитие гибкости. Подвижная игра «Метко в цель». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. <b>Знать</b> о правилах использования спортивного оборудования и инвентаря на уроках физической культуры.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, набивной мяч 1кг, цель 1x1, гимнастический коврик, перекладина.												
25.		27.10	Совершенствование	25	Двигательные качества. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с разбега, в цель 1x1. Развитие координации движения. Игра на внимание «Штандер». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. <b>Знать</b> о двигательных качествах и способах их развития.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, набивной мяч 1кг, волейбольный мяч.												
26.		08.11	Контрольный	26	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Зачетное выполнение метания малого мяча в цель одной из-за головы. Контрольное выполнение двигательного качества силы (подтягивание). Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику метания малого мяча в цель. Контрольное выполнение подтягивания: <table style="margin-left: 40px;"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td><b>Мал.</b></td> <td>4</td> <td>2-3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><b>Дев.</b></td> <td>12</td> <td>4-8</td> <td>4</td> </tr> </table> <b>Знать</b> частично о правилах проведения по л/а.		«5»	«4»	«3»	<b>Мал.</b>	4	2-3	1	<b>Дев.</b>	12	4-8	4	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, цель 1x1, перекладина.
	«5»	«4»	«3»																	
<b>Мал.</b>	4	2-3	1																	
<b>Дев.</b>	12	4-8	4																	

27.		09.11	Комбинированный	27	Понятие тест. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гим. скамейку, наклон из и.п. сидя). Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Подведение итогов.	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гим. скамейку:</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td><b>Мал.</b></td> <td>14</td> <td>12</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td><b>Дев.</b></td> <td>9</td> <td>7</td> <td>3</td> </tr> </table> <p>Наклон из и.п. сидя:</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td><b>Мал.</b></td> <td>9</td> <td>3-5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><b>Дев.</b></td> <td>12,5</td> <td>6-9</td> <td>2</td> </tr> </table> <p><b>Знать</b> о двигательных качествах и способах их развития.</p>		«5»	«4»	«3»	<b>Мал.</b>	14	12	8	<b>Дев.</b>	9	7	3		«5»	«4»	«3»	<b>Мал.</b>	9	3-5	1	<b>Дев.</b>	12,5	6-9	2	Текущий.	Свисток, часы, гим. коврик, гим. скамейка, рулетка, в/б. ф/б мячи, эстафетная палочка, гим. обручи.
	«5»	«4»	«3»																													
<b>Мал.</b>	14	12	8																													
<b>Дев.</b>	9	7	3																													
	«5»	«4»	«3»																													
<b>Мал.</b>	9	3-5	1																													
<b>Дев.</b>	12,5	6-9	2																													

## II-я четверть

№ п/п	Раздел программы	Дата проведения	Тип урока	№ Урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Используемый инвентарь и оборудование
1.	Гимнастика с элементами акробатики (21ч)	10.11	Вводный	28	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ типа зарядки. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба и бег по заданию. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов.	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; четко выполнять строевые команды. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики.</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.
2.		15.11	Изучение нового материала.	29	Гигиенические требования к одежде и обуви. Учить расчет на 1 и 2, перестроение из одной шеренги в две и обратно. ОРУ на формирование правильной осанки. Ходьба и бег по заданию. Учить упражнения в равновесии. Ходьба на носках на полу и по гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Игра на внимание «Класс, смирно!».	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в равновесии. <b>Знать</b> о гигиенических требованиях к одежде и обуви на занятиях гимнастики.</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим. скамейка, гим. коврик, гим. мат.

					Подведение итогов.			
3.		16.11	Закрепление	30	Гимнастические упражнения, их отличия от естественных движений. Строевые упражнения и команды. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег по заданию. Закрепить упражнения в равновесии. Развитие координации движения. Подвижная игра «Цапля-лягушка». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в равновесии. <b>Знать</b> отличие гимнастических упражнений от естественных движений.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим. скамейка, гим. палка.
4.		17.11	Совершенство – вование	31	Профилактика травматизма на занятиях гимнастики. Строевые упражнения и команды. ОРУ в парах. Совершенствовать упражнения в равновесии. Развитие силы. Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в равновесии. <b>Знать</b> о профилактических приемах травматизма на занятиях гимнастики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим. скамейка, перекладина, гантели 1 кг, метцбол 1 кг.
5.		22.11	Совершенство – вование	32	Возникновение физической культуры у древних людей. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Совершенствовать упражнения в равновесии. Развитие ловкости. Подвижная игра «Вызов номеров». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в равновесии. <b>Знать</b> о возникновении физической культуры у древних людей.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим. скамейка.
6.		23.11	Совершенство – вование	33	История развития гимнастики. Строевые упражнения и команды. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Развитие гибкости. Подвижная игра «Салки парами». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в равновесии. <b>Знать</b> историю развития гимнастики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гантели 1 кг, гим. скамейка, гим. коврик, гим. мат.
7.		24.11	Изучение нового материала	34	История первых Олимпийских игр. Строевые упражнения и команды. ОРУ с набивным мячом. Учить навыкам лазания и перелезания. Лазание по скамейке. Перелезание через горку гимнастических матов. Развитие силы. Подвижная игра «Бой	<b>Уметь</b> применять полученные навыки в лазании и перелезание. <b>Знать</b> об истории первых Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, метцбол 1 кг, гим. скамейка, гим. мат, перекладина,

					петухов». Подведение итогов.			гантели 1кг.
8.		19.11	Закрепление	35	Здоровый образ жизни и его слагаемые. Строевые упражнения и команды. ОРУ со скакалкой. Закрепить упражнения в лазании и перелезание. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра на внимание «Карлики -великаны». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в лазание и перелезание. <b>Знать</b> слагаемые здорового образа жизни.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, гим.скамейка, гим.мат.
9.		30.11	Совершенствование	36	Режим дня и личная гигиена. ОРУ с гимнастическим обручем. Строевые упражнения. Совершенствование упражнений в лазание по гимнастической стенке (одноименно и разноименно). Развитие координации движения. Игра на внимание «Найди предмет». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в лазании и перелезание. <b>Знать</b> о режиме дня и личной гигиены.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.обруч, гим.скамейка, гим.стенка.
10.		01.12	Совершенствование.	37	Закаливание организма в осенне-зимний период. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Совершенствовать выполнения лазания и перелезание (скамейка, гим.стенка, горка матов). Развитие силы. Подвижная игра «Салки парами». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в лазании и перелезание. <b>Знать</b> о приемах закаливающих процедур в осенне-зимний период.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.скамейка, гим.мат, гим.стенка, перекладина, гантели 1кг.
11.		06.12	Совершенствование	38	Правила соревнований по гимнастики. ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Совершенствование упражнений в лазании и перелезание. Игра на внимание «Класс, смирно!». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в лазание и перелезание. <b>Знать</b> частично о правилах соревнованиях по гимнастики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.скамейка, гим.мат, гим.стенка.
12.		07.12	Комплексный	39	Значение современные Олимпийские игры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с гантелями. Совершенствовать упражнения в лазании (канат, скамейка, гим.стенка). Контрольно –измерительное	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в лазание и перелезание. Контрольно-измерительное выполнение техники подтягивания:	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гантели 1кг, гим.канат, гим.скамейка,



					выполнение техники подтягивания. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных эстафет. Подведение итогов.	<table border="0"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td><b>Мал.</b></td> <td>4</td> <td>2-3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td><b>Дев.</b></td> <td>12</td> <td>4-8</td> <td>4</td> </tr> </table> <b>Знать</b> о значении современных Олимпийских игр.		«5»	«4»	«3»	<b>Мал.</b>	4	2-3	1	<b>Дев.</b>	12	4-8	4		гим.мат, гим.стенка.
	«5»	«4»	«3»																	
<b>Мал.</b>	4	2-3	1																	
<b>Дев.</b>	12	4-8	4																	
<b>13.</b>		08.12	Изучение нового материала	40	Оздоровительные занятия в режиме учебного дня. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с набивным мячом. Учить навыкам акробатических элементов (упоры и седы). Развитие силы. Подвижная игра «Не урони мешочек». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять акробатические элементы. <b>Знать</b> об оздоровительных занятиях в режиме учебного дня.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, метцбол 1кг,гим.мат, перекладина, гим.скамейка, мешочки с песком.												
<b>14.</b>		13.12	Закрепление	41	Физическая нагрузка и ее влияние на организм занимающегося. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ в парах. Закрепить навыки акробатических элементов (упоры, седы). Учить группировку из различных и.п. Развитие гибкости. Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику акробатических элементов. <b>Знать</b> о физической нагрузке и о ее влиянии на организм занимающегося.	Текущий	Свисток, секундомер, часы, гим.мат, перекладина, гим.скамейка, гим.стенка.												
<b>15.</b>		14.12	Совершенствование	42	ЧСС в покое и после движения. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ на гимнастическом мате. Совершенствовать технику акробатических элементов (седы, упоры, группировки). Учить перекаты в группировке. Развитие координации движения. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику акробатических элементов. <b>Знать</b> ЧСС в покое и после нагрузки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.мат.												

16.		15.12	Комплексный	43	Приемы страховки и само страховки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Учить навыкам соединения акробатических элементов: - о.с.-упор присев- обхват колени; - перекаат назад-вперед, ноги выпрямить; - сед углом –упор присев – о.с. Подвижная игра «Штандер».	<b>Уметь</b> составлять и выполнять акробатическую комбинацию. <b>Знать</b> частично правила соревнований по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, гим.мат, волейбольный мяч.												
17.		20.12	Совершенство вание.	44	Страховка и само страховка. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с гимнастической палкой. Закрепить навык соединения акробатических элементов. Подвижная игра «Становись - разойдись!» Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять соединения акробатических элементов. <b>Знать</b> приемы страховки и само страховки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.палка, гим.мат.												
18.		21.12	Комплексный	45	Двигательные качества. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Совершенствовать навык соединения акробатических элементов. Контрольно-измерительное выполнение наклона вперед. Игра на внимание «Карлики-великаны». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять акробатические соединения. Контрольно-измерительное выполнение наклона вперед:  <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td><b>Мал.</b></td> <td>7</td> <td>5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td><b>Дев.</b></td> <td>9</td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> </table> <b>Знать</b> о двигательных качествах и способах их развития.		«5»	«4»	«3»	<b>Мал.</b>	7	5	2	<b>Дев.</b>	9	7	5	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.мат, рулетка.
	«5»	«4»	«3»																	
<b>Мал.</b>	7	5	2																	
<b>Дев.</b>	9	7	5																	
19.		22.12	Комплексный	46	Символика и атрибутика Олимпийских игр. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с набивным мячом. Подвижные эстафеты с изученными элементами гимнастических упражнений. Контрольно-измерительное выполнение пресса из и.п.лежа за 30сек. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять подвижные эстафеты. Контрольно-измерительное выполнение пресса из и.п.лежа за 30сек:  <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td><b>Мал.</b></td> <td>16</td> <td>15</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td><b>Дев.</b></td> <td>16</td> <td>14</td> <td>12</td> </tr> </table> <b>Знать</b> частично о символике и атрибутике Олимпийских игр.		«5»	«4»	«3»	<b>Мал.</b>	16	15	12	<b>Дев.</b>	16	14	12	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, метцбол 1кг.
	«5»	«4»	«3»																	
<b>Мал.</b>	16	15	12																	
<b>Дев.</b>	16	14	12																	

20.		27.12	Комплексный	47	Победы советских гимнастов на Олимпийских играх. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию ОРУ в парах Подведение итогов. Выполнение полосы препятствий по командам: (прыжки через гим.палки-перекаты-лазание по гим.скамейке – равновесие – ползание по гим.мату – лазание на гим.стенке – бег). Контрольно-измерительное выполнение сгибания и разгибания рук в уроке лежачего гимнаста на Олимпийских играх. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения при выполнении полосы препятствия. Контрольно-измерительное выполнение сгибания и разгибания рук в уроке лежачего гимнаста на Олимпийских играх: <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td>Мал.</td> <td>14</td> <td>12</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Дев.</td> <td>9</td> <td>7</td> <td>3</td> </tr> </table> <b>Знать</b> о победах советских гимнастов на Олимпийских играх.		«5»	«4»	«3»	Мал.	14	12	8	Дев.	9	7	3	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.мат, гим.скамейка, гим.стенка, канат, гим.палка.
	«5»	«4»	«3»																	
Мал.	14	12	8																	
Дев.	9	7	3																	
21.		28.12	Комплексный	48	Правила соревнований по легкой гимнастике. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Выполнение полосы препятствий (бег-лазание по гим.скамейке-перелезание через горку матов- прыжки в обручи – лазание на гим.стенке – перекаты на гим.мате – бег). Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения при выполнении полосы препятствий. Контрольное выполнение прыжка в длину с места: <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td>Мал.</td> <td>145</td> <td>125</td> <td>115</td> </tr> <tr> <td>Дев.</td> <td>140</td> <td>125</td> <td>105</td> </tr> </table> <b>Знать</b> частично о правилах соревнования по гимнастике.		«5»	«4»	«3»	Мал.	145	125	115	Дев.	140	125	105	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.обруч, гим.палка, гим.мат, канат, гим.стенка.
	«5»	«4»	«3»																	
Мал.	145	125	115																	
Дев.	140	125	105																	

### III четверть

№ п/п	Раздел программы	Дата проведения	Тип урока	№ урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Используемый инвентарь и оборудование
1.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания. Подвижные игры с	29.12	Изучение нового материала.	49	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки по заданию. ОРУ типа зарядки. Учить правила подвижных игр с элементами ходьбы и бега ( «Смена мет», «Становись - разойдись», «Заяц без дома», «Караси и щуки», «Салки». Развитие силы	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. <b>Знать</b> правила поведения на уроках по подвижным играм.	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст. мат, стенка, скамейка.

	элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол) (30 ч).				(мышц спины и брюшного пресса).			
2.		17.01	Закрепление.	50	Правила организации и поведения подвижных игр. Повороты на месте. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Закрепить правила и организацию проведения подвижных игр с элементами ходьбы и бега. Развитие гибкости (наклоны, выпады, махи). Игра на внимание «Карлики-великаны».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. <b>Знать</b> кратко правила и организацию проведения подвижных игр.	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст. мат, стенка, скамейка.
3.		18.01	Совершенствование	51	Гигиенические требования к одежде и обуви. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с отягощением. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. Развитие мышц плечевого пояса.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. <b>Знать</b> требования к одежде и обуви во время занятий подвижными играми.	Текущий	Секундомер, свисток, гантели 1кг, гимн.стенка, скамейка.
4.		19.01	Совершенствование	52	Профилактика простудных заболеваний. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. Игра на внимание «Класс, смирно!».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. <b>Знать</b> профилактические мероприятия простудных заболеваний.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи (в/б, б/б).
5.		24.01	Изучение нового материала.	53	История развития Олимпийских Игр. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Учить подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков («Удочка», «Прыгающие воробушки», «Бой петухов», «Поймай лягушку», «Пингвины с мячом»). Развитие скоростно – силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами прыжков. <b>Знать</b> кратко историю развития Олимпийских игр.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи (в/б, б/б).
6.		25.01	Закрепление.	54	Режим дня. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с мячом. Закрепить подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. Игра на внимание «Найди предмет».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами прыжков. <b>Знать</b> и уметь составлять индивидуальный режим дня.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи (в/б, б/б),

7.		26.01	Совершенствован ие.	55	Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. Развитие прыгучести (варианты прыжков на одной и двух).	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами прыжков.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи (в/б, б/б).
8.		31.01	Совершенствован ие.	56	Возникновение физических упражнений у древних народов. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ в движении. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. Развитие гибкости (наклоны, выпады, махи).	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами прыжков. <b>Знать</b> историю возникновения физических упражнений у древних народов.	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст. мат, стенка, скамейка, мячи (в/б, б/б).
9.		01.02	Изучение нового материала.	57	Физическая нагрузка. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с малым мячом. Учить подвижные игры и эстафеты с элементами метания ( «Передал - садись», «Метко в цель», «Гонка мяча по кругу», «Охотники и утки», «Салки мячом». Развитие координации движения.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами метания. <b>Знать</b> индивидуальную нагрузку физических упражнений и их дозировку при выполнении.	Текущий	Секундомер, свисток, малый мяч, б/б щит.
10.		02.02	Закрепление.	58	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с отягощением. Закрепить подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Развитие силы ( мышц плечевого пояса, бр.пресса, спины).	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами метания.. <b>Знать</b> слагаемые и профилактические мероприятия ЗОЖ.	Текущий	Секундомер, свисток, гантели 1кг, гимнаст. мат, стенка, скамейка.
11.		07.02	Совершенствован ие.	59	Двигательные способности. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячом. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Игра на внимание «Запрещенное движение».	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами метания.. <b>Знать</b> краткую характеристику двигательным способностям.	Текущий	Секундомер, свисток, малый мяч, мячи (в/б, б/б).
12.		08.02	Совершенствован ие.	60	Профилактика травматизма на уроках подвижных игр. Строевые	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами метания.	Текущий	Секундомер, свисток,

				упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ в парах. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Игра на внимание «Найди предмет».	<b>Знать</b> профилактические мероприятия травматизма на уроках подвижных игр.		малый мяч, б/б щит.
13.	09.02	Комплексный.	61	Оказание первой доврачебной помощи. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Перестроения по командам. «Веселые старты» ( подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания).	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания. <b>Знать</b> последовательность оказания первой доврачебной помощи.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи, б/б щит, скакалка.
14.	14.02	Изучение нового материала.	62	История зарождение спортивной игры баскетбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Учить стойку и передвижение игрока в баскетболе. Развитие прыгучести по круговому методу. Игра на внимание «Класс, смирно!»	<b>Уметь</b> перемещаться в стойке баскетболиста. <b>Знать</b> кратко историю развития спортивной игры баскетбол.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, скакалка, гимнаст. скамейка.
15.	15.02	Закрепление.	63	Специальная терминология спортивной игры баскетбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ в движении. Закрепить стойку и перемещение. Учить ловлю и передачу на месте. Развитие координации движения.	<b>Уметь</b> перемещаться в стойке баскетболиста. <b>Знать</b> кратко терминологию игры баскетбол.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, гимнаст. скамейка.
16.	16.02	Совершенствован ие.	64	Жесты судей игры баскетбол. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с отягощением. Перемещения в стойке по заданию. Закрепить ловлю и передачу. Подвижные игры с элементами ловли и передачи.	<b>Уметь</b> выполнять технические элементы баскетбола. <b>Знать</b> жесты судейства.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, гантели 1кг, гимнаст. скамейка.
17.	21.02	Совершенствован ие	65	Гигиенические требования к одежде и обуви. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с б/б мячом. Перемещение в стойке по заданию. Совершенствовать ловлю и передачу в парах, у стены. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технические упражнения. <b>Знать</b> основные гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, метцбол 1кг.

						баскетболом.		
18.		22.02	Комплексный	66	Профилактика травматизма во время занятий баскетболом. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ в парах. Перемещение в стойке по заданию. Совершенствовать ловлю и передачу в парах, у стены. Учить ведение мяча одной на месте. Подвижная игра «Вызов номеров».	<b>Уметь</b> выполнять передвижения и перемещения в стойке без мяча. <b>Знать</b> профилактику травматизма во время занятий баскетболом.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б.
19.		28.02	Совершенствован ие	67	Физическое качество – ловкость. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с малым мячом. Перемещение в стойке по заданию. Совершенствовать ловлю и передачу в парах, у стены. Закрепить ведение мяча одной на месте. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Уметь</b> выполнять ловлю и передачу. <b>Знать</b> кратко о развитии физических качествах – ловкость.	Текущий	Секундомер, свисток, малый мяч, гимнаст. скамейка, гантели 1кг.
20.		01.03	Совершенствован ие	68	Физическое качество – быстрота. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Совершенствовать ловлю и передачу, ведение мяча в колонне. Подвижные эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять ловлю и передачу. <b>Знать</b> кратко о развитии физических качествах – быстрота.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, гимнаст. скамейка.
21.		02.03	Комплексный	69	Физическое качество – сила. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Учить технику броска мяча от груди в щит после ведения. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять ловлю и передачу. <b>Знать</b> кратко о развитии физических качествах – сила.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, б/б щит, гимнаст. мат, стенка, скамейка.
22.		14.03	Комплексный	70	Понятие теста. ОРУ с отягощением. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Закрепить технику броска мяча в щит после ведения. Развитие координации движения.	<b>Уметь</b> выполнять технику броска в щит. <b>Знать</b> понятие теста.	Текущий	Секундомер, свисток, гантели 1кг, мячи б/б, б/б щит.
23.		15.03	Совершенствован ие	71	Оказание первой помощи при ушибах. ОРУ с б/б мячом. Строевые	<b>Уметь</b> выполнять бросок в щит.	Текущий	Секундомер, свисток,

					упражнения. Ходьба и бег с заданием. Совершенствовать технику броска в щит по заданию. Подвижные эстафеты.	<b>Знать</b> кратко об оказании первой помощи.		мячи б/б, щит б/б.
24.		16.03	Комплексный.	72	Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Зачетное выполнение технических элементов баскетбола (передача от груди; ведение на месте; бросок от груди в щит).	<b>Уметь</b> выполнять ловлю, передачу, ведение на месте, бросок в щит.	Текущий.	Секундомер, свисток, мячи б/б, щит б/б.
25.	Кроссовая подготовка (6ч)	21.03	Изучение нового материала.	73	Значение и правила выполнения физических упражнений на открытом воздухе. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Учить технику бега по пересеченной местности (беговые упражнения по отрезкам). Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> чередовать ходьбу и бег по пересеченной местности. <b>Знать</b> значение выполнения физических упражнений на открытом воздухе.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи в/б, ф/б.
26.		22.03	Закрепление.	74	Просмотр техники выполнения бега. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ в движении. Закрепит технику бега по пер.местности до 500м. Подвижные эстафеты.	<b>Уметь</b> чередовать ходьбу и бег по пересеченной местности. <b>Знать</b> кратко технику выполнения бега по пер.местности.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи.
27.		04.04	Совершенствован ие	75	Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ со скакалкой. Бег в умеренном темпе до 1км. Развитие гибкости.	<b>Уметь</b> чередовать ходьбу и бег по пересеченной местности. <b>Знать</b> значение утренней гимнастики.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи, гимнаст. мат, стенка, скамейка.
28.		05.04	Совершенствован ие	76	Влияние на здоровье учащихся закаливающих процедур. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с гантелями 1кг. Бег с чередованием скорости. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> чередовать ходьбу и бег. <b>Знать</b> значение закаливающих процедур на организм занимающегося.	Текущий	Секундомер, свисток, гантели 1кг, скакалка мячи.
29.		06.04	Комплексный	77	Режим дня школьника. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием.	<b>Уметь</b> чередовать ходьбу и бег по пересеченной	Текущий	Секундомер, свисток,



					ОРУ в парах. Старт, бег по дистанции, финиширование. Работа по отрезкам. Развитие силы.	местности. <b>Знать</b> режим дня школьника.		метцбол 1кг, мячи, гимнаст. стенка, скамейка.
30.		11.04	Комплексный	78	Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Чередование ходьбы и бега до 1км по пересеченной местности. Подвижные эстафеты. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> чередовать ходьбу и бег. <b>Знать</b> комплекс упражнений на каникулы.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи.

#### IV-я четверть

№ п/п	Раздел программы	Дата проведения	Тип урока	№ Урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Используемый инвентарь и оборудование
1.	Кроссовая подготовка (3 ч)	12.04	Вводный	79	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения и команды. Ходьба и бег по заданию. Чередование ходьбы и бега до 300-500м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; четко выполнять строевые команды. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.
2.		13.04	Совершенствование	80	Гигиенические требования к одежде и обуви. Закрепить строевые упражнения и команды. ОРУ в движении. Ходьба и бег по заданию. Бег у умеренном темпе с изменением направления. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Третий лишний».	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнять технику длительного бега. <b>Знать</b> правила ТБ и требования к одежде и обуви на занятиях легкой атлетике.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.
3.		18.04	Совершенствование	81	Физические упражнения, их отличия от естественных движений. Строевые упражнения и команды. ОРУ в парах. Ходьба и бег по заданию. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Вызов номеров». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении. <b>Знать</b> отличие физических упражнений от естественных движений.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, в/б мяч, скакалка.

4.	Легкая атлетика (21ч)	19.04	Закрепление	82	Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетике. Построение и перестроение к шеренге и колонне по одному. Сюжетно-ролевые ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 1км. Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении. <b>Знать</b> о профилактических приемах травматизма на занятиях по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.												
5.		20.04	Совершенствование	83	Возникновение физической культуры у древних людей. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Совершенствовать технику бега до 1км. Развитие скорости. Подвижная игра «День и ночь». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге до 1км. <b>Знать</b> о возникновении физической культуры у древних людей.	Текущий .	Свисток, секундомер, часы.												
6.		25.04	Контрольный.	84	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Зачетное выполнение бега на 1км без учета времени. Развитие силы (подтягивание, вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамейку). Игра на внимание «Штандер». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, четко выполнять ОРУ. Контроль выполнения бега на 1км: <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td>«5»</td> <td>«4»</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td><b>Мал.</b></td> <td><b>4.30</b></td> <td><b>5.00</b></td> <td><b>5.10</b></td> </tr> <tr> <td><b>Дев.</b></td> <td><b>5.00</b></td> <td><b>5.40</b></td> <td><b>6.00</b></td> </tr> </table> <b>Знать</b> частично о правилах соревнований по л/а.		«5»	«4»	«3»	<b>Мал.</b>	<b>4.30</b>	<b>5.00</b>	<b>5.10</b>	<b>Дев.</b>	<b>5.00</b>	<b>5.40</b>	<b>6.00</b>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, в/б мяч, перекладина, гим.скамейка.
		«5»	«4»	«3»																
<b>Мал.</b>		<b>4.30</b>	<b>5.00</b>	<b>5.10</b>																
<b>Дев.</b>		<b>5.00</b>	<b>5.40</b>	<b>6.00</b>																
7.		26.04	Повторение	85	История первых Олимпийских играх. Строевые упражнения и команды. ОРУ в парах. Повторить технику челночного бега (6x5м,3x10м). Специальные л/а упражнения . Развитие быстроты. Подвижная игра «Бой петухов». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> применять полученные навыки при выполнении челночного бега. <b>Знать</b> об истории первых Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, мячи.												
8.		27.04	Закрепление	86	Здоровый образ жизни и его слагаемые. Строевые упражнения. Элементы ходьбы. ОРУ со скакалкой. Закрепить навыки челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра на внимание	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения челночного бега. <b>Знать</b> слагаемые здорового образа жизни.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, мячи.												

					«Карлики -великаны». Подведение итогов.			
9.		04.05	Комплексный	87	Режим дня и личная гигиена. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Зачетное выполнение челночного бега 3x10м. Развитие силы. Подвижная игра «Невод». Подведение итогов.	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения челночного бега.</p> <p>«5» «4» «3»  <b>Мал. 8,8 9,3-9,9 10,2</b>  <b>Дев. 9,3 9,7-10,3 10,8</b></p> <p><b>Знать</b> о режиме дня и личной гигиены.</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
10.		11.05	Повторение	88	Закаливание организма в осенний период. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. ОРУ в движении. Повторить навыки бега на короткую дистанцию (30м). Развитие координации движения посредством подвижных эстафет. Подведение итогов.	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять беговые упражнения на коротких отрезках.</p> <p><b>Знать</b> о приемах закаливающих процедур в осенний период.</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
11.		16.05	Закрепление	89	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Закрепить навыки бега на короткую дистанцию. Беговые упражнения на отрезках 15-20м (стартовый разгон). Игра на внимание «Становись - разойдись!». Подведение итогов.	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять технику челночного бега.</p> <p><b>Знать</b> частично о правилах соревнованиях по л/а.</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, волейбольный и футбольный мячи.
12.		17.05	Совершенствование	90	Значение современные Олимпийские игры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега на 30м (бег по дистанции). Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных эстафет. Подведение итогов.	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять беговые упражнения на короткую дистанцию.</p> <p><b>Знать</b> о значении современных Олимпийских игр.</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи.
13.		18.05	Совершенствование	91	Оздоровительные занятия в режиме учебного дня. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Совершенствовать технику бега на 30м (финиширование). Развитие	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять беговые упражнения на коротких отрезках.</p> <p><b>Знать</b> об оздоровительных занятиях в режиме учебного</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка.

					силы (мышц ног). Подвижная игра «Вызов номера». Подведение итогов.	дня.		
14.		23.05	Комплексный	92	Физическая нагрузка и ее влияние на организм занимающегося. Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданием. ОРУ типа зарядки. Зачетное выполнение бега на 30м с высокого старта. Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику бега на 30м. «5» «4» «3» <b>Мал.</b> 5,1 5,7-6,7 6,8 <b>Дев.</b> 5,3 6,0-6,9 7,0 <b>Знать</b> о физической нагрузке и о ее влиянии на организм занимающегося.	Текущий	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи
15.		24.05	Повторение	93	ЧСС в покое и после движения. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Повторить навыки прыжка в длину с разбега («согнув ноги»). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. <b>Знать</b> ЧСС в покое и после нагрузки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, яма с песком.
16.		25.05	Закрепление	94	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Сюжетно-ролевые ОРУ. Закрепить навыки прыжка в длину с разбега. Прыжки на одной и двух по отрезкам. Подвижные эстафеты с элементами бега. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения. <b>Знать</b> частично правила соревнований по легкой атлетике.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка волейбольный и футбольный мячи.
17.		30.05	Совершенствование	95	Приемы страховки и само страховки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Многократные прыжки в длину с места. Подвижная игра «Поймай лягушку». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику прыжков. <b>Знать</b> приемы страховки и само страховки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, мячи.
18.		31.05	Совершенствование	96	Двигательные качества. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику бега прыжка в длину с разбега (отталкивание, полет, приземление).	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. <b>Знать</b> о двигательных качествах и способах их	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, мячи.

				Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств по круговому методу. Игра на внимание «Карлики-великаны» . Подведение итогов.	развития.		
19.		Комплексный	97	Символика и атрибутика Олимпийских игр. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Зачетное выполнение прыжка в длину с разбега без учета. Контрольное выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения. «5» «4» «3» <b>Мал.</b> 145 125 115 <b>Дев.</b> 140 125 105 <b>Знать</b> частично о символике и атрибутике Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, мячи, часы, рулетка, скакалка, яма с песком.
20.		Повторение	98	История зарождения легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию ОРУ с малым мячом. Повторить технику метания малого мяча на дальность. Броски малого мяча двумя из-за головы. Развитие силы. Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику метания малого мяча. <b>Знать</b> об истории зарождения л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч. перекладина.
21.		Закрепление	99	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с малым мячом. Закрепить технику метания малого мяча в цель 1x1 с расстояния 3-5 м одной из-за головы с места. Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять технику метания малого мяча. <b>Знать</b> частично о правилах соревнования по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, мячи, малый мяч.
22.		Совершенствование	100	Профилактика травматизма на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в движении. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в цель одной из-за головы с места и разбега. Развитие мышц плечевого пояса. Подвижная игра «Снежки». Подведение итогов.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в метании. <b>Знать</b> о профилактических действиях на уроках физической культуры.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, мячи, перекладина.
23.		Комплексный	101	Победа советских спортсменов на Олимпийских играх. Строевые	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения в метании.	Текущий.	Свисток, секундомер,

					упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ в парах. Зачетное выполнение метания малого мяча в цель с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных эстафет и игр. Подведение итогов.	<b>Знать</b> о победах и достижениях советских спортсменов на Олимпийских играх.		часы, малый мяч, цель 1x1, волейбольный и футбольный мячи.
24.			Комплексный	102	Организация спортивно-оздоровительной работы во время каникул. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты.	<b>Уметь</b> правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. <b>Знать</b> о правилах использовании спортивного оборудования и инвентаря на уроках физической культуры.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, в/б, ф/б мячи, перекладина.
25.			Комплексный	103	Физические качества. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	<b>Уметь</b> правильно выполнять упражнения на отрезках. <b>Знать</b> о физических качествах.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, в/б, ф/б мячи.
26			Комплексный	104	Использование спортивного оборудования и инвентаря. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Подведение итогов работы за год. Домашнее задание на летние каникулы. Инструктаж по ТБ на водоемах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять подвижные игры и эстафеты. <b>Знать</b> об организации спортивно-оздоровительной работы во время каникул.	Текущий.	Свисток, секундомер, мячи, скакалка.
27			Комплексный	105	Использование спортивного оборудования и инвентаря. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ типа зарядки. Подведение итогов работы за год. Домашнее задание на летние каникулы. Инструктаж по ТБ на водоемах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять физические упражнения. <b>Знать</b> об использовании спортивного оборудования и инвентаря во время каникул.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, в/б, ф/б мячи.

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено обязательное изучение предмета физическая культура на этапе начального общего образования в 3 классе в объеме 102 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021 - 2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 96 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (23 февраля, 8 марта, 2, 3, 9,10 мая). Учебный материал изучается в полном объеме.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
ШМО учителей  
Физической культуры  
МБОУ ТСОШ № 3  
от 26.08.2021 года № 1  
\_\_\_\_\_З.Н. Гурова

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического совета  
от 27.08.2021 года № 1  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_Н.Ю. Сизова