

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ №3

Приказ от 01.09.2023г. №180

_____ С.А. Бударин

Рабочая программа
по физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование, 3б класс.

Количество часов- 3 часа в неделю , 102 часа в год.

Учитель: Аксенов Сергей Андреевич

Рабочая программа к учебнику «Физическая культура», 3 класс, для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- М.: «Просвещение» 2012, разработана на основе авторской программы курса физической культуры для 3 классов В. И. Ляха , М.,
«Просвещение», 2010, в соответствии с ФГОС НОО.

Ст. Тацинская

2023 - 2024 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

ученик получит возможность научиться:

- взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места,	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Ученик научится уметь выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.

Уметь выполнять основные положения и движения руками, ногами, туловищем и головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.

Уметь бросать и ловить мяч, перебрасывать мяч товарищу и ловить. Уметь выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев.

Уметь лазать по гимнастической лестнице, скамейке и перелезать через препятствие.

Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки. Уметь ходить и бегать, пробегать 30, 60 метров и бежать в медленном темпе один километр.

Уметь прыгать через скакалку. Уметь прыгать в длину с места.

Уметь правильно метать мяч с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

2. Содержание учебного предмета

3 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	32
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	26
5	Двигательные качества	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Два мороза», «Охотники и утки», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Пробеги в ворота», «Кто дальше бросит», «На буксире», «За мной».

На материале раздела «элементы спортивных игр»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Элементы баскетбола: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Элементы волейбола: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, через бревно; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями

руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

3. Критерии оценивания планируемых результатов

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Урок физической культуры проводится три раза в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

Тематическое планирование по физической культуре в 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 «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба и бег по заданию. Подвижная игра «Салки». Подведение итогов.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; четко выполнять строевые команды. Знать правила ТБ на уроках физической культуры	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.
2.		04.09	Изучение нового материала.	2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепить строевые упражнения. ОРУ. Учить технику челночного бега 3x5, 3x10. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнять технику челночного бега. Знать правила ТБ и требования к одежде и обуви на занятиях легкой атлетике.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.
3.		06.09	Закрепление	3	Физические упражнения, их отличия от естественных движений. Строевые упражнения и команды. ОРУ в движении. Ходьба и бег по заданию. Развитие ловкости Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, выполнять челночный бег. Знать 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. Развитие быстроты. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, выполнять челночный бег. Знать о профилактических приемах травматизма на	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.

						занятиях по л/а.		
5.		11.09	Совершенство- вание	5	Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба и бег по заданию. Совершенствовать технику челночного бега. Развитие скорости. Подвижная игра «День и ночь».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, выполнять челночный бег. Знать о возникновении физической культуры у древних людей.	Текущий .	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.
6.		13.09	Контроль ный.	6	Правила соревнований по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ Контрольное выполнение челночного бега 3x10. Развитие силы (подтягивание, вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке).	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, четко выполнять ОРУ. Контроль выполнения челночного бега: «5» «4» «3» Мал. 9,9 10,8-10,3 11,2 Дев. 10,2 11,3-10,6 11,7 Знать 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. Чередование ходьбы и бега до 3-5 минут. Развитие гибкости. Подвижная игра «Бой петухов».	Уметь применять полученные навыки при длительном беге. Знать об истории первых Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гимнастический коврик.
8.		18.09	Закрепление	8	Здоровый образ жизни и его составляющие. 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».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, и длительном беге Знать составляющие здорового образа жизни.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.

9.		20.09	Совершенство вание	9	Режим дня и личная гигиена. ОРУ строевые упражнения. Элементы ходьбы. Бег с изменением скорости до 7- 11 минут Развитие скорости. Подвижная игра «Невод».	Уметь правильно выполнять основные движения ходьбы и бега. Знать 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.	Уметь правильно выполнять движения при длительном беге до 1км. Знать о приемах закаливающих процедур в осенний период.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
11.		25.09	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».	Уметь правильно выполнять движения при длительном беге до 1км без учета времени. Контрольное выполнение бега на 1км: «5» «4» «3» Мал. 5.40. 5.50 6.25 Дев. 5.40 6.00 6.35 Знать частично о правилах соревнованиях по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
12.		27.09	Изучение нового материала.	12	Значение современные Олимпийские игры. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Учить навыкам бега на короткую дистанцию (30м). Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных эстафет.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения на короткую дистанцию. Знать 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	Уметь правильно выполнять беговые упражнения на коротких отрезках. Знать об оздоровительных занятиях в режиме учебного	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка.

					упражнения на отрезках 15-20м. Развитие силы (мышц ног). Подвижная игра «Вызов номера».	дня.		
14.		02.10	Совершенство вание	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). Игра на внимание «Запрещенное движение». Подведение итогов.	Уметь правильно выполнять технику бега на 30м. Знать о физической нагрузке и о ее влиянии на организм занимающегося.	Текущий	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи
15.		04.10	Совершенство вание.	15	ЧСС в покое и после движения. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ. Совершенствовать технику бега на 30м (финиширование). Развитие силы (мышц брюшного пресса). Подвижная игра «Салки».	Уметь правильно выполнять технику бега на 30м. Знать 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 технике бега на 30м. Подвижные эстафеты с элементами бега. Подведение итогов.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге на короткую дистанцию. Контрольное выполнение бега на 30м: «5» «4» «3» Мал. 6,2-6,0 6,7-6,3 7,2-7,0 Дев. 6,3-6,1 6,9-6,5 7,2-7,0 Знать частично правила соревнований по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи.
17.		09.10	Изучение нового материала	17	Приемы страховки и само страховки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Учить	Уметь правильно выполнять технику прыжков. Знать приемы страховки и	Текущий.	Свисток, секундомер, часы,

					навыкам прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Поймай лягушку».	самостраховки.		скакалка
18.		11.10	Закрепление	18	Двигательные качества. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Закрепить навыки прыжка в длину с разбега. Прыжки на одной и двух по отрезкам. Развитие скоростно-силовых качеств по круговому методу. Игра на внимание «Карлики-великаны».	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. Знать о двигательных качествах и способах их развития.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка.
19.		13.10	Совершенствование	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».	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения. Знать частично о символике и атрибутике Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, яма с песком.
20.		16.10	Совершенствование	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».	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега без места отталкивания. Знать об истории зарождения л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, яма с песком, перекладина.
21.		18.10	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..	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега без учета. Контрольное выполнение прыжка в длину с места: «5» «4» «3» Мал.118-120 115-117 105-114 Дев.116-115 113-115 95-112 Знать 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. Подвижная игра «Снежки».	Уметь правильно выполнять упражнения в метании. Знать о профилактических действиях на уроках физической культуры.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, набивной мяч 1кг, перекладина.
23.		23.10	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 1х1 с расстояния 3-5 м одной из-за головы с места. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных эстафет и игр.	Уметь правильно выполнять упражнения в метании. Знать о победах и достижениях советских спортсменов на Олимпийских играх.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, набивной мяч 1кг, цель 1х1, волейбольный и футбольный мячи.

24.		25.10	Совершенство вание	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».	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. Знать о правилах использовании спортивного оборудования и инвентаря на уроках физической культуры.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, набивной мяч 1кг, цель 1х1, гимнастический коврик, перекладина.
25.		27.10	Совершенство вание	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 1х1. Развитие координации движения. Игра на внимание «Штандер».	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. Знать 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.	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча в цель. Контрольное выполнение подтягивания: «5» «4» «3» Мал. 4 2-3 1 Дев. 12 4-8 4 Знать частично о правилах проведения по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч, цель 1х1, перекладина.
27.		10.11	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.	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гим. скамейку: «5» «4» «3» Мал. 14 12 8 Дев. 9 7 3	Текущий.	Свисток, часы, гим. коврик, гим. скамейка, рулетка, в/б. ф/б мячи, эстафетная палочка,

						Наклон из и.п сидя: «5» «4» «3»Мал. 9 3-5 1 Дев. 12,5 6-9 2 Знать о двигательных качествах и способах их развития.		гим.обручи.
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

№ п/п	Раздел программы	Дата проведения	Тип урока	№ Уро ка	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Используемый инвентарь и оборудование
1.	Гимнастика с элементами акробатики (21ч)	13.11	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; четко выполнять строевые команды. Знать правила ТБ на уроках гимнастики.	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!».	Уметь правильно выполнять упражнения в равновесии. Знать о гигиенических требованиях к одежде и обуви на занятиях гимнастики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.скамейка, гим.коврик, гим.мат.
3.		17.11	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.	Уметь правильно выполнять упражнения в равновесии. Знать отличие гимнастических упражнений от естественных движений.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.скамейка, гим.палка.

					Подвижная игра «Цапля-лягушка».			
4.		20.11	Совершенство- вание	31	Профилактика травматизма на занятиях гимнастики. Строевые упражнения и команды. ОРУ в парах. Совершенствовать упражнения в равновесии. Развитие силы. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Уметь правильно выполнять упражнения в равновесии. Знать о профилактических приемах травматизма на занятиях гимнастики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим. скамейка, перекладина, гантели 1кг, метцбол 1кг.
5.		22.11	Совершенство- вание	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в равновесии. Знать о возникновении физической культуры у древних людей.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим. скамейка.
6.		24.11	Совершенство- вание	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в равновесии. Знать историю развития гимнастики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гантели 1кг, гим. скамейка, гим. коврик, гим. мат.
7.		27.11	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 петухов».	Уметь применять полученные навыки в лазании и перелезании. Знать об истории первых Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, метцбол 1 кг, гим. скамейка, гим. мат, перекладина, гантели 1кг.
8.		29.11	Закрепление	35	Здоровый образ жизни и его составляемые. Строевые упражнения и команды. ОРУ со скакалкой. Закрепить упражнения в лазании и перелезании. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра на	Уметь правильно выполнять основные движения в лазании и перелезании. Знать составляемые здорового образа жизни.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, гим. скамейка, гим. мат.

					внимание «Карлики -великаны».			
9.		01.12	Совершенство вание	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в лазании и перелезание. Знать о режиме дня и личной гигиены.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.обруч, гим.скамейка, гим.стенка.
10.		04.12	Совершенство вание.	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»..	Уметь правильно выполнять упражнения в лазании и перелезание. Знать о приемах закаливающих процедур в осенне-зимний период.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.скамейка, гим.мат, гим.стенка, перекладина, гантели 1кг.
11.		06.12	Совершенство вание	38	Правила соревнований по гимнастике. 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.	Уметь правильно выполнять упражнения в лазание и перелезание. Знать частично о правилах соревнованиях по гимнастике.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.скамейка, гим.мат, гим.стенка.
12.		08.12	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 выполнение техники подтягивания. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных эстафет.	Уметь правильно выполнять упражнения в лазание и перелезание. Контрольно-измерительное выполнение техники подтягивания: «5» «4» «3» Мал. 4 2-3 1 Дев. 12 4-8 4 Знать о значении современных Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гантели 1кг, гим.канат, гим.скамейка, гим.мат, гим.стенка.

13.		11.12	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».	Уметь правильно выполнять акробатические элементы. Знать об оздоровительных занятиях в режиме учебного дня.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, метцбол 1кг,гим.мат, перекладина, гим.скамейка, мешочки с песком.
14.		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.п. Развитие гибкости. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Уметь правильно выполнять технику акробатических элементов. Знать о физической нагрузке и о ее влиянии на организм занимающегося.	Текущий	Свисток, секундомер, часы, гим.мат, перекладина, гим.скамейка, гим.стенка.
15.		15.12	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».	Уметь правильно выполнять технику акробатических элементов. Знать ЧСС в покое и после нагрузки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.мат.

16.		18.12	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; - пережат назад-вперед, ноги выпрямить; - сед углом –упор присев – о.с. Подвижная игра «Штандер».	Уметь составлять и выполнять акробатическую комбинацию. Знать частично правила соревнований по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, гим.мат, волейбольный мяч.
17.		20.12	Совершенствование.	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!»	Уметь правильно выполнять соединения акробатических элементов. Знать приемы страховки и само страховки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.палка, гим.мат.
18.		22.12	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».	Уметь правильно выполнять акробатические соединения. Контрольно-измерительное выполнение наклона вперед: «5» «4» «3» Мал. 7 5 2 Дев. 9 7 5 Знать о двигательных качествах и способах их развития.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.мат, рулетка.
19.		25.12	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	Уметь правильно выполнять подвижные эстафеты. Контрольно-измерительное выполнение пресса из и.п.лежа за 30сек: «5» «4» «3» Мал. 16 15 12 Дев. 16 14 12	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, метцбол 1кг.

					30сек.	Знать частично о символике и атрибутике Олимпийских игр.		
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 лежа о гим.скамейку.	Уметь правильно выполнять упражнения при выполнении полосы препятствия. Контрольно-измерительное выполнение сгибания и разгибания рук в уроке лежа о гим.скамейку: «5» «4» «3» Мал. 14 12 8 Дев. 9 7 3 Знать о победах советских гимнастов на Олимпийских играх.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.мат, гим.скамейка, гим.стенка, канат, гим.палка.
21.		29.12	Комплексный	48	Правила соревнований по легкой гимнастики. 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). .	Уметь правильно выполнять упражнения при выполнении полосы препятствий. Контрольное выполнение прыжка в длину с места: «5» «4» «3» Мал. 145 125 115 Дев. 140 125 105 Знать частично о правилах соревнования по гимнастики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, гим.обруч, гим.палка, гим.мат, канат, гим.стенка.

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	10.01	Изучение нового материала.	49	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки по заданию. ОРУ типа зарядки. Учить	Уметь играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. Знать правила поведения на уроках по подвижным играм.	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.мат, стенка,

	бега, прыжков, метания.				правила подвижных игр с элементами ходьбы и бега			скамейка.
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол) (30 ч).	12.01	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».	Уметь играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. Знать кратко правила и организацию проведения подвижных игр.	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.мат, стенка, скамейка.
3.		15.01	Совершенствован ие	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.	Уметь играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. Знать требования к одежде и обуви во время занятий подвижными играми.	Текущий	Секундомер, свисток, гантели 1кг, гимн.стенка, скамейка.
4.		17.01	Совершенствован ие	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!».	Уметь играть в подвижные игры с ходьбой и бегом. Знать профилактические мероприятия простудных заболеваний.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи (в/б, б/б).
5.		19.01	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.	Уметь играть в подвижные игры с элементами прыжков. Знать кратко историю развития Олимпийских игр.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи (в/б, б/б).
6.		22.01	Закрепление.	54	Режим дня. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. ОРУ с	Уметь играть в подвижные игры с элементами прыжков.	Текущий	Секундомер, свисток,

				2мячом. Закрепить подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. Игра на внимание «Найди предмет».	Знать и уметь составлять индивидуальный режим дня.		мячи (в/б, б/б),
7.	24.01	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).	Уметь играть в подвижные игры с элементами прыжков.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи (в/б, б/б).
8.	26.01	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).	Уметь играть в подвижные игры с элементами прыжков. Знать историю возникновения физических упражнений у древних народов.	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст.мат, стенка, скамейка, мячи (в/б, б/б).
9.	29.01	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.	Уметь играть в подвижные игры с элементами метания. Знать индивидуальную нагрузку физических упражнений и их дозировку при выполнении.	Текущий	Секундомер, свисток, малый мяч, б/б щит.
10.	31.01	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).	Уметь играть в подвижные игры с элементами метания.. Знать слагаемые и профилактические мероприятия ЗОЖ.	Текущий	Секундомер, свисток, гантели 1кг, гимнаст.мат, стенка, скамейка.
11.	02.02	Совершенствован ие.	59	Двигательные способности. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячом. Совершенствовать	Уметь играть в подвижные игры с элементами метания.. Знать краткую	Текущий	Секундомер, свисток, малый мяч,

					подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Игра на внимание «Запрещенное движение».	характеристику двигательным способностям.		мячи (в/б, б/б).
12.		05.02	Совершенствован ие.	60	Профилактика травматизма на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ в парах. Совершенствовать подвижные игры и эстафеты с элементами метания. Игра на внимание «Найди предмет».	Уметь играть в подвижные игры с элементами метания. Знать профилактические мероприятия травматизма на уроках подвижных игр.	Текущий	Секундомер, свисток, малый мяч, б/б щит.
13.		07.02	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).	Уметь играть в подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания. Знать последовательность оказания первой доврачебной помощи.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи, б/б щит, скакалка.
14.		09.02	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!»	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Знать кратко историю развития спортивной игры баскетбол.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, скакалка, гимнаст.скамейка.
15.		12.02	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.	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Знать кратко терминологию игры баскетбол.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, гимнаст.скамейка.
16.		14.02	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	Уметь выполнять технические элементы баскетбола. Знать жесты судейства.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, гантели 1кг, гимнаст.скамейка.

					и передачи.			
17.		16.02	Совершенствован ие	65	Гигиенические требования к одежде и обуви. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с б/бмячом. Перемещение в стойке по заданию. Совершенствовать ловлю и передачу в парах, у стены. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические упражнения. Знать основные гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях баскетболом.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, метцбол 1кг.
18.		19.02	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».	Уметь выполнять передвижения и перемещения в стойке без мяча. Знать профилактику травматизма во время занятий баскетболом.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б.
19.		21.02	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.	Уметь выполнять ловлю и передачу. Знать кратко о развитии физических качествах – ловкость.	Текущий	Секундомер, свисток, малый мяч, гимнаст. скамейка, гантели 1кг.
20.		26.02	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.	Уметь выполнять ловлю и передачу. Знать кратко о развитии физических качествах – быстрота.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, гимнаст. скамейка.
21.		28.02	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.	Уметь выполнять ловлю и передачу. Знать кратко о развитии физических качествах – сила.	Текущий	Секундомер, свисток, мячи б/б, б/б щит, гимнаст. мат,

					умеренном темпе до 1км. Развитие гибкости.	Знать значение утренней гимнастики.		мячи, гимнаст.мат, стенка, скамейка.
.								

№ п/п	Раздел программы	Дата проведения	Тип урока	№ Урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Используемый инвентарь и оборудование
1.		18.03	Совершенствование	76	Влияние на здоровье учащихся закаливающих процедур. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с гантелями 1кг. Бег с чередованием скорости. Развитие выносливости.	Уметь чередовать ходьбу и бег. Знать значение закаливающих процедур на организм занимающегося.	Текущий	Секундомер, свисток, гантели 1кг, скакалка мячи.
2.		20.03	Комплексный	77	Режим дня школьника. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ в парах. Старт, бег по дистанции, финиширование. Работа по отрезкам. Развитие силы.	Уметь чередовать ходьбу и бег по пересеченной местности. Знать режим дня школьника.	Текущий	Секундомер, свисток, метцбол 1кг, мячи, гимнаст.стенка, скамейка.
3.		22.03	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.	Уметь чередовать ходьбу и бег. Знать комплекс упражнений на каникулы.	Текущий	Секундомер, свисток, скакалка, мячи.

4.	Кроссовая подготовка (3 ч)	03.04	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.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; четко выполнять строевые команды. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.
5.		05.04	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнять технику длительного бега. Знать правила ТБ и требования к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы.
6.		08.04	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении. Знать отличие физических упражнений от естественных движений.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, в/б мяч, скакалка.
7.		Легкая атлетика (21ч)	10.04	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении. Знать о профилактических приемах травматизма на занятиях по л/а.	Текущий.
8.	12.04		Совершенствование	83	Возникновение физической культуры у древних людей. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Ходьба и бег по заданию. Совершенствовать технику бега до 1км. Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в беге до 1км. Знать о возникновении физической культуры у древних	Текущий .	Свисток, секундомер, часы.

					скорости. Подвижная игра «День и ночь».	людей.		
9.		15.04	Контроль ный.	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».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, выполнять команды в построении и перестроении, четко выполнять ОРУ. Контроль выполнения бега на 1км: «5» «4» «3» Мал. 4.30 5.00 5.10 Дев. 5.00 5.40 6.00 Знать частично о правилах соревнований по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, в/б мяч, перекладина, гим.скамейка.
10		17.04	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».	Уметь применят полученные навыки при выполнении челночного бега. Знать об истории первых Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, мячи.
11		19.04	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 «Карлики -великаны».	Уметь правильно выполнять основные движения челночного бега. Знать слагаемые здорового образа жизни.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, мячи.
12		22.04	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».	Уметь правильно выполнять основные движения челночного бега. «5» «4» «3» Мал. 8,8 9,3-9,9 10,2 Дев. 9,3 9,7-10,3 10,8 Знать о режиме дня и личной гигиены.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.

13	24.04	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.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения на коротких отрезках. Знать о приемах закаливающих процедур в осенний период.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, волейбольный и футбольный мячи.
14	26.04	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!».	Уметь правильно выполнять технику челночного бега. Знать частично о правилах соревнований по л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, волейбольный и футбольный мячи.
15	03.05	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.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения на короткую дистанцию. Знать о значении современных Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка, волейбольный и футбольный мячи.
16	06.05	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 силы (мышц ног). Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять беговые упражнения на коротких отрезках. Знать об оздоровительных занятиях в режиме учебного дня.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка.
17	08.05	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	Уметь правильно выполнять технику бега на 30м. «5» «4» «3» Мал. 5,1 5,7-6,7 6,8 Дев. 5,3 6,0-6,9 7,0	Текущий	Свисток, секундомер, часы, эстафетная палочка,

					старта. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Знать о физической нагрузке и о ее влиянии на организм занимающегося.		волейбольный и футбольный мячи
18		10.05	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»..	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега. Знать ЧСС в покое и после нагрузки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, яма с песком.
19		13.05	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.	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения. Знать частично правила соревнований по легкой атлетике.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка волейбольный и футбольный мячи.
20		15.05	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».	Уметь правильно выполнять технику прыжков. Знать приемы страховки и само страховки.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, мячи.
21		17.05	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). Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств по круговому методу. Игра	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения на отрезках. Знать о двигательных качествах и способах их развития.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, скакалка, мячи.

					на внимание «Карлики-великаны» .			
22		20.05	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»..	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения. «5» «4» «3» Мал.145 125 115 Дев.140 125 105 Знать частично о символике и атрибутике Олимпийских игр.	Текущий.	Свисток, секундомер, мячи, часы, рулетка, скакалка, яма с песком.
23		22.05	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».	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча. Знать об истории зарождения л/а.	Текущий.	Свисток, секундомер, часы, малый мяч.перекладина.

«Согласовано»

Протокол заседания ШМО
Учителей физической культуры и ОБЖ
От 22 .08.2023г № 1
_____ Гурова З.Н.

«Согласовано»

Протокол заседания методического совета
МБОУ ТСОШ №3
От 23.08.2023г № 1
Зам. Директора по УВР
_____ Н.Ю. Сизова

5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
3. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
4. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. :Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенки гимнастические
2. Скамейки гимнастические
3. Мишени для метания
4. Мячи: мячи для метания (150 гр), мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
5. Палки гимнастические.
6. Скакалки
7. Маты гимнастические
8. Кегли
9. Обручи
10. Флажки
11. Рулетка измерительная
12. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
13. Сетка волейбольные, футбольные, для переноса и хранения мячей

14. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

1. Столы для игры в настольный теннис
2. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис
3. Шахматы
4. Шашки
5. Дартс, комплект для игры в бадминтон