

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС

Протокол № 1
31.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Е.А. Коршунова
31.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа № 50
имени Д.С.Сухорукова»
Н.В. Симонова
Приказ от 01.09.2023 № 273

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 3 а,б,в,г

Уровень общего образования начальное общее образование

Учитель Петрухина Н.А.

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе «Примерные рабочие программы по физической культуре 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2019
год

Рабочие программы. Предметная линия учебников, Лях В.И.

Учебник: Физическая культура 1- 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ Лях В.И. «Физическая культура»,
М.:Просвещение, 2021 г

Рабочую программу составил (а) Петрухина Н.А.

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» в 3 классе составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 11.12.2020г. (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020г. № 712).
3. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией Лях В.И.1-4 классы. М.: Просвещение, 2021
6. Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова», утвержденная приказом № 247 от 29.08.2022г.
7. Положение о рабочей программе школы, рассмотрено и одобрено решением Педагогического Совета от 30.08.2023г., протокол №1, утверждено приказом от 30.08.2023г. №234.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

18. Планируемые результаты освоения ФОР НОО. 18.1. Планируемые результаты освоения ФОР НОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС НОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося. 18.2. Личностные результаты освоения ФОР НОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. 18.3. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания программы начального общего образования обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания, как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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., её роль роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличия 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 её влияние на частоту сердечных сокращений(ЧСС). Физическая подготовка и её 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. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. 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

Организующие 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 (1 кг) 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.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Ловишка с мячом», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Два мароза», «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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении; низко летящего и летящего науровня 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»).

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 положении стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнение на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабления отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в различных 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, лёжа; 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 (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (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 лёжа; отжимание лёжа 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 стену 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); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Повторное выполнение беговых нагрузок в гору; 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.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеобразовательных упражнений с изменением, поз тела, стоя на лыжах: скольжения на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска с низкой горы.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

Тематическое планирование с указанием кол-ва часов по темам

№	Разделы и темы	Количество часов по рабочей программе
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
3	Легкоатлетические упражнения	27
4	Гимнастика с элементами акробатики	23

5	Лыжная подготовка	21
6	Подвижные игры	31
	Итого	102

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170

4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2--3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
9				3	7-11	16			
10				4	8-13	18			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата по плану	Факт	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты				Форма организа- ционно- познават ельной деятельн ости	Фор ма конт роля	Организа- ционно- самостоя тельная деятельно сть	Наглядно сти.ИКТ	Дома шнее Зада ние
						Предметные								
						Знать	Уметь	Метап ред метны е УУД	Личнос тные					
1 триместр														
1 уро к			1	ТБО на уроках Ф.К.	Вводн ый урок	1 Беседа: « Правила безопасно го поведения на уроках Ф.К.» 2 Построени е, бег 1-2	Обуче ние высок ому старту	Знать и выпол нять правил а б/о поведе ния на	Обучени е высоком у старту	причины травмати зма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Теку щий	Основны е требован ия ТБО	учебные карточки	Знать комп лекс УГГ

						мин, ОРУ, СБУ 3 Рассказать и показать технику высокого старта 4 Подвижная игра «Вызов номеров»		уроках Ф.К.							
2 урок			1	Строевые упр. Влияние упр. На укрепление здоровья.	Групповой урок	1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Бег с высокого старта в парах по команде - каждая пара бежит по отдельной команде 3 Прыжок в длину с места - 3 попытки,	Закрепление бега в парах с выс. старта	Развитие быстроты	Развитие быстроты	Выполнение техники высокого старта	Текущий	Основное понятие «физическая культура	таблица	Имитация выс. старта перед зеркалом	

						засчитывается лучший результат									
3 урок			1	Строевые упр.	Фронтальный урок	1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Учет бега на 30 м с высокого старта	Закрепление бега в парах с выс. старта	Приседания: М- 2x20 р Д- 2x12 р	Уметь выполнять в/старт в условиях соревнования Учет бега с высоко го старта	Развитие скоростных качеств	Текущий	Понятие «скоростной бег»	таблица	Имитация выс. старта перед зеркалом	
4 урок			1	Строевые упр.	Групповой урок	1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Учет бега на 30 м с высокого старта	Обучение высокому старту			Развитие техники высокого старта	Текущий	Техника прыжка в длину	учебные карточки	Знать комплекс УГГ	

5 урок			1	Прыжки, челночный бег	Изучение нового материала	1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Прыжки в длину с разбега - выполнение с небольшого разбега 3 Техника метания м/мяча с места - рассказ и показ техники -имитация метания с места	Закрепление бега в парах с выс.старта	Техника прыжка в длину. Техника метания м/мяча	Научить правильно выполнять приземление	Развитие физ. качеств	Текущий	Имитация техники метания перед зеркалом	Индивидуальное задание	Имитация выс. старта перед зеркалом
6 урок			1	Прыжки в длину с места, челночный бег	Фронтальный урок	1 Построение, бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 Прыжки в длину с разбега на результат - 3	Обучение высокому старту	Учет техники и прыжка в длину. Совнение техник	Научить метать мяч в горизонтальную цель	Развитие скоростных качеств	Текущий	Приседания М-2х20 Д-2х15	таблица	Знать комплекс УГГ

						попытки, засчитывается лучший результат 3 Метание м/мяча в горизонтальную цель - расстояние до цели 3 м		и метания м/мяча							
7 урок			1	Прыжки в длину с места, челночный бег	Групповой урок	1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ 2 Учет метания м/мяча - метание в горизонтальную цель, 5 мячей - расстояние до цели	Обучение высокому старту	Учет техники и метания м/мяча в цель	Знать отличие медленного темпа от среднего	Формирование осанки	Текущий	Придумать упржнения УГГ	учебные карточки	Имитация выс. старта перед зеркалом	

						3 м 3 Игра «Салки с мячом»									
8 ур ок			1	Челночны й бег	Изучен ие нового матери ала	1 Построени е, бег 1 мин, ОРУ 2 Учет 6- ти минутного бега 3 Подвижны е игры с большими мячами	Закреп ление бега в парах с выс.ст арта	Учет 6-ти минут ного бега	Уметь правиль но дышать во время длитель ного бега	Развитие физ. качеств	Теку щий	Прыжки через скакалку. РДК: гибкости	Индивидуа льное задание	Знать комп лекс УГГ	

9 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Фронтальный урок	1 Построение, бег 1000 м 2 Подвижные игры с различными предметами - мячи - скакалки - обручи	Обучение высокому старту	Современные изученные навыков	Знать о физ. качествах и правилах их тестирования	Развитие физ. качеств	Текущий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	таблица	Имитация выс. старта перед зеркалом
10 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Вводный урок	1 Построение, бег 1000 м 2 Подвижные игры с различными предметами - мячи - скакалки - обручи	Обучение высокому старту	Современные изученные навыков	Знать о физ. качествах и правилах их тестирования	Развитие скоростных качеств	Текущий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	учебные карточки	Знать комплекс УГГ

11 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Группо вой урок	1 Построени е, бег 1000 м 2 Подвижны е игры с различны ми предметам и - мячи - скакалки - обручи	Закреп ление бега в парах с выс.ст арта	Сов- ние изучен ных навык ов	Знать о физ. качества х и правила х их тестиров ания	Формиро вание осанки	Теку щий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	Индивиду альное задание	Имит ация выс. старт а перед зерка лом
12 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Изучен ие нового матери ала	1 Построени е, бег 1000 м 2 Подвижны е игры с различны ми предметам и - мячи - скакалки - обручи	Обуче ние высок ому старту	Сов- ние изучен ных навык ов	Знать о физ. качества х и правила х их тестиров ания	Развитие физ. качеств	Теку щий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	презентаци я	Знать комп лекс УГГ

13 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Фронтальный урок	1 Построение, бег 1000 м 2 Подвижные игры с различными предметами - мячи - скакалки - обручи	Обучение высотному старту	Современные изученные навыки	Знать о физ. качествах и правилах их тестирования	Развитие скоростных качеств		Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	учебные карточки		
14 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Групповой урок	1 Построение, бег 1000м 2 Подвижные игры с различными предметами и –мячи -скакалки -обручи	Обучение высотному старту	Современные изученные навыки	Знать о физ. качествах и правилах их тестирования	Формирование осанки	Текущий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	Индивидуальное задание		
15 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Изучение нового материала	1 Построение, бег 1000 м 2 Подвижные	Обучение высотному старту	Современные изученные навыки	Знать о физ. качествах и правилах их	Развитие физ. качеств	Текущий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	презентация		

						е игры с различными предметами - мячи - скакалки - обручи			тестирования						
16 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Фронтальный урок	1 Построение, бег 1000 м 2 Подвижные игры с различными предметами - мячи - скакалки - обручи	Закрепление бега в парах с выс.ст арта	Сов-ние изученных навыков	Знать о физ. качествах и правилах их тестирования	Развитие скоростных качеств	Текущий	Пресс: М- 2х20 Д- 2х15 РДК: гибкости	учебные карточки		
17 урок			1	.Метание малого мяча в цель, бег в медл. темпе	Групповой урок	1 Построение, бег 1000 м 2 Подвижные игры с различными предметами	Обучение высокому старту	Сов-ние изученных навыков	Знать о физ. качествах и правилах их тестирования	Формирование осанки	Текущий	Пресс: М- 2х20 Д- 2х15 РДК: гибкости	Индивидуальное задание	Имитация выс. старта перед зеркалом	

						предметам и - мячи - скакалки - обручи									
18 ур ок			1	ТБО на уроках подвижны ми играми	Изучен ие нового матери ала	1 Беседа «Подвижн ые игры на уроках Ф.К. и общие правила ТБО» 2 Подвижны е игры с применени ем навыков в прыжках -« Попрыгун чики воробьшк и» - «Рыбак и рыбки» - «Кто дальше» 3 Упражнен ия на	Обуче ние высок ому старту	Закреп ление и сов- ние навык ов в прыжк ах	Знать подвижн ые игры и основны е правила поведен ия во время игр	Развитие физ. качеств	Теку щий	Упр-ния на развитие гибкости: наклоны из пол. ся и сидя	презентаци я	Знать комп лекс УГГ	

						перекладина - подтягивание: м- в/п д –н/п									
19 урок			1	Подвижные игры и эстафеты	Фронтальный урок	1 Построение, бег 3 мин с заданиями, ОРУ, СБУ 2 Игры с прыжками через горизонтальное и вертикальное препятствия 3 Учет: подтягивание М- в/п Д-н/п	Закрепление бега в парах с выс. старта	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Уметь преодолевать различные препятствия	Развитие скоростных качеств	Текущий	Прыжки через скакалку	учебные карточки	Имитация выс. старта перед зеркалом	
20 урок			1	Подвижные игры и эстафеты	Вводный урок	1 Построение, бег 4 мин, ОРУ, СБУ 2 Метание м/мяча в	Обучение высокому старту	Закрепление и совершенствование метаний на дальности	Знать отличия метания в горизонтальную и	Формирование осанки	Текущий	РДК-гибкости	Индивидуальное задание	Знать комплекс УГГ	

						вертикальную цель - расстояние до цели 5 м 3 Игра «Охотники и утки»		сть и точность	вертикальную цели						
21 урок			1	Подвижные игры	Групповой урок	1 Построение, бег 5 мин ОРУ, СБУ 2 Эстафеты с предметами - мячи - обручи - гимнастика/палки - эстафеты/палочки	Обучение высокому старту	Современное изучение навыков	Уметь правильно бросать и ловить мяч	Развитие физ. качеств	Текущий	Уметь играть с большим мячом	презентация	Имитация выстрела перед зеркалом	
22-23 урок			2	Подвижные игры	Изучение нового материала	1 Бег в медленном темпе 4 мин, ОРУ	Закрепление бега	Современные умения	Уметь ловить и передавать мяч	Развитие скоростных качеств	Текущий	Приседания: М-2х25 Д-2х20	презентация	Знать комплекс УГТ	

					ала	2 Круговая эстафета с эстафетными палочками 3 Упражнения с б / мячами	парах с выс.ст арта	ловле, передачи и броска мяча				Пресс 3x15 раз			
24-26 урок			3	Подвижные игры	Изучение нового материала	1 Бег в медл. темпе 4 мин, ОРУ 2 Круговая эстафета с эстафетными палочками 3 Упражнения с б / мячами	Закрепление бега в парах с выс.ст арта	Сов-ние умений в ловле, передачи и броска мяча	Уметь ловить и передавать мяч	Развитие скоростных качеств	Текущий	Приседания: М-2x25 Д-2x20 Пресс 3x15 раз	презентация	Знать комплекс УГГ	
25 урок			1	Гимнастика	Вводный урок	1 Беседа: «Правила Б/О на занятиях гимнастикой»	Обучение высокому старту	Развитие физических качеств	РДК: гибкости, силы	выполнять упражнения с максимальной амплитудой	Текущий	Основные требования ТБО	учебные карточки	Повторить комплекс упражнений на гибкость	

						тики» 2 Строев ые упражн ения: - основн ая стойка - постро ение в колонн у по одному 3 ОРУ без предме тов 4 Компл екс упражн ений на развит ие гибкос ти								
26 ур ок			1	Гимнасти ка	Группо вой урок	1 Бег 2-3	Закреплен ие бега в парах с	Разви тие двига	Комплек сное развитие	самостоят ельно выполняют	Текущ ий	Основное понятие «физичес	таблица	Компле кс упр- ний на

					<p>мин , ОРУ без предме тов 2 Строев ые упражн ения: - постро ение в шеренг у, в круг - размык ание и смыкан ие. 3 Компл екс упражн ений на гибкос ть 4 Броски набивн ого</p>	<p>выс.старт а</p>	<p>тельн ых способн остей</p>	<p>двиг. качеств</p>	<p>ь упр-ния на гибкость</p>		<p>кая культура</p>		<p>гибкост ь</p>
--	--	--	--	--	---	------------------------	---	--------------------------	--------------------------------------	--	-------------------------	--	----------------------

27	урок		1	Акробатика Упр-ния в висе	Изучение нового материала	1 Бег 3-4 мин, ОРУ без предметов 2 Обучение группы ровке и перекатам в группировке - группировка; рассказ и показ техники, выполнение уч-ся - выполнение перекатов в группировке	Обучение высокому старту	Знать и выполнять правила б/о поведения на уроках Ф.К.	РДК: силы	выполняют без ошибок	Текущий	Понятие «Короткая дистанция»	учебные карточки	Комплекс упр-ний на развитие силы
----	------	--	---	------------------------------	---------------------------	---	--------------------------	--	-----------	----------------------	---------	------------------------------	------------------	-----------------------------------

						ровке 3 Подни мание прямы х и согнут ых ног в висте								
28 ур ок			1	Акробати ка Упражнен ия в висте	Фронта льный урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ без предме тов 2 Закреп ление акроба тическ их упражн ений - выполн ение по команд е с фиксац ией положе	Закреплен ие бега в парах с выс.старт а	Разви тие быстр оты	РДК: силы, координ ации	координа цию движения	Текущ ий	Понятие «скоростн ой бег»	таблица	Компле кс упр ний на развит ие силы

						<p>ния 3 Обучение лазанию по гимн/ стенке - рассказ , показ, выполнение уч-ся 4 Учет броска н/ мяча (м)</p>								
29 урок			1	Акробатика Упражнения в висе	Групповой урок	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ без предметов 2 Закрепление акробатических упражнений</p>	Обучение высокому старту	меть играть с большим мячом	РДК: силы, координации	координацию движения	Текущий	Техника прыжка в длину	учебные карточки	Комплекс упражнений на развитие силы

						<p>- выполнение по команде с фиксацией положения 3 Обучение лазанию по гимн/ стенке</p> <p>- рассказ, показ, выполнение уч-ся 4 Учет броска н/мяча (м)</p> <p>«5» «4» «3» м 2</p>								
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

						1,5 1								
30 ур ок			1		Вводный урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ без предме тов 2 Сов- ние группы ровки и перека тов в группы ровке - указыв ать и исправ лять ошибк и 3 Закреп ление лазани я по гим- кой стенке	Закреплен ие бега в парах с выс.старт а	Присе дания : М- 2x20 р Д- 2x12 р	Комплек сное развитие двигател ьных качеств	выполнят ь задания в группах самостоят ельно	Теку щий	Имитация техники метания перед зеркалом	Индивид уальное задание	Упражне ния на гибкость

						<p>- лазани е с измене нием направ ления 4 Обучен ие упр- ниям в равнов есии (выполн ение на полу, на скамей ке) - ходьба, руки на пояс, в сторон ы 5 Учет пресс за 30 с: м Т Е Х Н И К А</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						Д Т Е Х Н И К А								
2 триместр														
31 ур ок			1		Группо вой урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ без предме тов 2 Сов- ние группы ровки и перека тов в группы ровке - указыв ать и исправ лять ошибк и 3 Закреп ление лазани я по	Обучение высокому старту	Раз вит ие фи зич еск их кач ест в	Комплексн ое развитие двигательн ых качеств	выполняют задания в группах самостоят ельно	Теку щий	Приседан ия М-2x20 Д-2x15	таблица	Упражне ния на гибкость

						гим- кой стенке - лазани е с измене нием направ ления 4 Обучен ие упр- ниям в равнов есии (выполн ение на полу, на скамей ке) - ходьба, руки на пояс, в сторон ы 5 Учет пресс за 30 с: м								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						Т Е Х Н И К А д Т Е Х Н И К А								
32 ур ок			1		Изуче ние нового матери ала	1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движен ии 2 Учет акроба тическ их упражн ений; группи ровка и перека ты «5»- без ошибо к «4»- незнач ительн ые ошибк и (колен	Закреплен ие бега в парах с выс.старт а	Раз вит ие дви гат ель ны х спо соб нос тей	Комплексн ое развитие двигательн ых качеств	вестибуля р- ный аппарат	Теку щий	Придумат ь упр-ния УГГ	учебные карточки	Упр-ния на развитие гибкости

						<p>и разведе ны) «3»- грубые ошибк и (подбо родок не прижат к груди, нет обхват а колене й) «2»- упражн ение не выполн ено 3 Сов- ние лазани я по наклон ной гим- кой скамей ке</p>								
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

						4 Закреп ление упражн ений в равнов есии -упр- ния выполн яются на скамей ке, на узкой рейке гим- кой скамей ки								
33 ур ок			1	Акробати ка Лазание Равновеси е	Фронта льный урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движен ии 2 Учет акроба тическ их упражн ений; группи	Обучение высокому старту	Уч ет тех ни ки пр ыж ка в дл ин у.	Комплексн ое развитие двигательн ых качеств	вестибуля р- ный аппарат	Теку щий	Прыжки через скакалку. РДЖ: гибкости	Индивид уальное задание	Упр-ния на развитие гибкости

						ровка и перека ты «5»- без ошибок «4»- незначительные ошибки и (колени разведены) «3»- грубые ошибки (подбородок не прижат к груди, нет обхвата коленей) «2»-		Сов- ние тех ни ки мет ани я м/ мя ча						
--	--	--	--	--	--	---	--	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--

						упражн ение не выполн ено 3 Сов- ние лазани я по наклон ной гим- кой скамей ке 4 Закреп ление упражн ений в равнов есии -упр- ния выполн яются на скамей ке, на узкой рейке гим- кой скамей								
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

34	урок	1	Лазание Равновесие Опорный прыжок	Групповой урок	ки 1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 Учет лазания по гимнастической стенке «5»- выполнение до конца , с изменением направления «4»- выполнение до конца «3»- до середины «2»- не выполн	Закрепление бега в парах с выс.старта	Учет техники метания мяча в цель	Комплексное развитие двигательных качеств	вестибулярный аппарат	Текущий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	таблица	Прыжки через скакалку
----	------	---	---	----------------	---	---------------------------------------	----------------------------------	---	-----------------------	---------	--	---------	-----------------------

						<p>ено 3 Сов- ние упражн ений в равнов есии - выполн яются на рейке гим- кой скамей ки 4 Обучен ие навыку в опорно м прыжк е - рассказ , показ - подвод ящие упражн ения</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

35 урок			1	Равновесие Опорный прыжок	Вводный урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 Учет упражнений в равновесии (ходьба на носочках, руки на пояс; присед, руки в стороны) «5»- без ошибок «4»- незначительные ошибки (голова наклон	Обучение высокому старту	Развитие физических качеств	РДК: силы, координации движения	выполняют наскок на вертикальную поверхность	Текущий	Пресс: М- 2х20 Д- 2х15 РДК: гибкости	учебные карточки	Прыжки через скакалку
------------	--	--	---	------------------------------	--------------	---	--------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--	---------	--	------------------	-----------------------

						ена вперед) «3»- грубые ошибк и (наклон тулови ща вперед, носочк и не вытяну ты) «2»- упражн ение не выполн ено 3 Сов- ние опорно го прыжк а - наскок на стопку гим- ких матов								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						- наскок на гим- кую скамей ку .								
36 ур ок			1	Равновеси е Опорный прыжок	Группо вой урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 Учет упражн ений в равнов есии (ходьба на носочк ах, руки на пояс; присед, руки в сторон ы) «5»- без ошибо к	Закреплен ие бега в парах с выс.старт а	Раз вит ие фи зич еск их кач ест в	РДК: силы , координац ии движения	выполнят ь наскок на вертикаль ную поверхно сть	Теку щий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	Индивид уальное задание	Прыжки через скакалку

						<p>«4»- незначительные ошибки (голова наклонена вперед)</p> <p>«3»- грубые ошибки (наклон туловища вперед, носочки не вытянуты)</p> <p>«2»- упражнение не выполнено 3 Сов- ные опорно го прыжк</p>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						а - наскок на стопку гим- ких матов - наскок на гим- кую скамей ку								
37 ур ок			1	Опорный прыжок	Изучение нового материала	1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 Сов-ние навыков опорного прыжка - наскок на вертикальное	Обучение высокому старту	Развитие двигательных способностей	РДК: силы, координации движения	правильно приземляться после соскока	Текущий	Пресс: М- 2х20 Д- 2х15 РДК: гибкости	презентация	Комплекс упражнений на развитие силы

						препятствие - соскок 3 Упражнения на развитие силы: подтягивание на в/пер (м), н/пер (д)								
38-39 урок			2	Опорный прыжок	Групповой урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 Учет навыка в опорном прыжке: наскок и соскок	Обучение высокому старту	Развитие двигательных способностей	РДК: силы, координации движения	применять навыки опорного прыжка в игре	Текущий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости	Индивидуальное задание	Упражнения на развитие силы

						с вертик альног о препят ствия - ПО ТЕХ НИК Е В ЫПО ЛНЕ НИЯ 3 Подви жные игры с преодо лением горизо нтальн ых препят ствий 4 Прыжк и через скакал ку								
40 ур ок			1	Опорный прыжок	Вводн ый урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ в	Закреплен ие бега в парах с выс.старт	Раз вит ие фи	РДК: силы , координац ии	применят ь навыки опорного прыжка в	Теку щий	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК:	презента ция	Упр-ния на развитие силы

					<p>движении 2 Учет навыка в опорно м прыжк е: наскок и соскок с вертик альног о препят ствия - ПО ТЕХ НИК Е В ЫПО ЛНЕ НИЯ 3 Подви жные игры с преодо лением горизо нтальн</p>	а	<p>зич еск их кач ест в</p>	<p>движения</p>	<p>игре</p>		<p>гибкости</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	-----------------	-------------	--	-----------------	--	--

						ых препятствий 4 Прыжок и через скакалку								
41 урок			1	Скакалка	Групповой урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2 Учет прыжка через скакалку -П О Т Е Х Н И К Е В Ы П О Л Н Е Н И Я 3 Подвижные игры	Обучение высокому старту	Развитие двигательных способностей	РДК: силы, координации движения		Текущий	Пресс: М- 2х20 Д- 2х15 РДК: гибкости	учебные карточки	Упр-ния на развитие силы
42 урок			1	Скакалка	Изучение нового	1 Бег 3-4 мин,	Закрепление бега в парах с	Развитие	РДК: силы, координации		Текущий	Пресс: М- 2х20 Д- 2х15	Индивидуальное задание	Упр-ния на развитие

					материала	ОРУ в движении 2 Учет прыжка через скакалку - П О Т Е Х Н И К Е В Ы П О Л Н Е Н И Я 3 Подвижные игры	выс.старта	физических качеств	ии движения			РДК: гибкости		силы
43 урок		1	Упражнения в висе	Фронтальный урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 Учет подтягивании	Обучение высокому старту	Развитие двигательных способ	РДК: силы, координации движения	правильно выполнять подтягивание	Текущий	Упр-ния на развитие гибкости: наклоны из пол. соя и сидя	презентация	ОФП	

						3 Подвижные игры с большим мячом .		нос тей						
44- 45 ур ок			2	Упражнения в висе	Групповой урок	1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 Учет подтягивания «5» «4» м 3 2 д 10 6 3 Подвижные игры с большим мячом	Закрепление бега в парах с выс.старта	Развитие физических качеств	РДК: силы , координация движения	правильно выполняют подтягивание	Текущий	Прыжки через скакалку	учебные карточки	ОФП

46 урок				1	Вводный урок	1 Беседа: «Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом» 2 Круговая тренировка 3 Эстафеты с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Ознакомить с зимними видами спорта	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Напомнить требования к одежде и обуви для занятий лыжным спортом	причины травматизма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Основные требования
47 урок				1	Групповой урок	1 Прохождение дистанции со скоростью 2 Повторение пройденного материала - ступающий и скользящий шаги - повороты переступанием 3 Скользящий шаг с палками - рассказ и показ техники - выполнение на месте	Ознакомить с лыжными ходами	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Напомнить правила переноски лыж	техника высоког о старта	Основное понятие « культура
48 урок				1	Изучение нового	1 Прохождение дистанции со	Ознакомить с техникой	Уметь правильно	Обратить внимание	Развитие физ.	Понятие «Короткая дистанци

					материала	<p>скоростью</p> <p>2 Закрепление техники скользящего шага с палками</p> <ul style="list-style-type: none"> - указывать и исправлять ошибки <p>3 Обучение технике подъемов и спусков</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказ и показ техники - имитация стойки при спусках - имитация подъема «лесенкой» 	лыжных ходов, подъемов и спусков	отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	на характерные ошибки	качеств	
49 урок				1	Фронтальный урок	<p>1 Прохождение дистанции до 1 км со скоростью изученным ходом</p> <ul style="list-style-type: none"> - указывать и исправлять ошибки - обратить внимание на работу рук и ног <p>2 Закрепление техники подъемов и спусков</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация низкой стойки при спуске на месте - подъем «лесенкой» на небольшой склон 	Научить выполнять подъемы на склон	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Обратить внимание на характерные ошибки	Развитие скоростных качеств	Понятие «скоростно
50				1	Групповой	1 Прохождение	Научить	технику	Обратить	техника	Техника

урок					урок	<p>дистанции до 1 км со скоростью изученным ходом</p> <p>2 Выставить оценки за технику</p> <ul style="list-style-type: none"> - по мере прохождения по дистанции <p>3</p> <p>Совершенствование техники подъема и спуска со склона</p> <ul style="list-style-type: none"> - указать и исправлять ошибки - подъем «лесенкой» без помощи палок - выполнение различных стоек на равнине - спуск в низкой и средней стойке в «ворота» 	выполнять подъемы и спуски	способов передвижения на лыжах	внимание на характерные ошибки	высокого старта	прыжка в длину
51 урок				1	Изучение нового материала	<p>1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом</p> <p>2 Учет техники подъем «лесенкой»</p> <ul style="list-style-type: none"> - по технике исполнения <p>3</p> <p>Совершенствование спусков в различных</p>	Научить выполнять подъемы и спуски	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Научить применять изученные упражнения	Развитие физ. качеств	Имитация техники м зеркалом

						стойках - спуски в «ворота» - игра «Кто дальше?»					
52 урок				1	Фронтальный урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Учет техники спуска в низкой стойке - по технике исполнения 3 Подвижные игры на снегу	Научить применять л/ходы и приемы	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь применять изученные упражнения	Развитие скорост ных качеств	Приседания М-2x20 Д-2x15
53 урок				1	Групповой урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Эстафеты на лыжах - «Змейка»	Научить применять изученные упражнения	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь применять изученные упражнения	Формир ование осанки	Придумать упр-ния
54 урок				1	Изучение нового материала	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Катание со склонов 3 Подвижные игры на снегу	Научить применять изученные упражнения	техник у способ ов передв ижени я на лыжах	Уметь применять изученные упражнения	Развитие физ. качеств	Прыжки через скака гибкости

55 урок				1	Фронтальный урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км на время изученным ходом «5» «4» «3» м д 2 Подвижные игры на снегу	Научить применять изученные упражнения	технику способов передвижения на лыжах	Уметь применять изученные упражнения	причины травматизма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости
56 урок				1	Групповой урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Учет техники подъем «лесенкой» -по технике исполнения 3 Совершенствование спусков в различных стойках - спуски в «ворота» - игра «Кто дальше?»	Научить выполнять подъемы и спуски	Уметь правильно отталкиваться рукой попеременно в двухшажном ходе	Научить применять изученные упражнения	техника высококого старта	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости
57 урок				1	Изучение нового материала	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Учет техники спуска в низкой стойке	Научить применять л/ходы и приемы	Уметь правильно отталкиваться рукой	Уметь применять изученные упражнения	Развитие физ. качеств	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости

						- по технике исполнения 3 Подвижные игры на снегу		в попеременно м двухшажном ходе			
58 урок				1	Фронтальный урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Эстафеты на лыжах - «Змейка»	Научить применять изученные упражнения	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь применять изученные упражнения	Развитие скоростных качеств	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости
59 урок				1		1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Катание со склонов 3 Подвижные игры на снегу	Научить применять изученные упражнения	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухш	Уметь применять изученные упражнения	техника высоког о старта	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости

								ажном ходе			
60 урок				1	Групповой урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км на время изученным ходом «5» «4» «3» м д 2 Подвижные игры на снегу	Научить применять изученные упражнения	техник у способ ов передв ижени я на лыжах	Уметь применять изученные упражнени я	Развитие физ. качеств	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости
61 урок				1	Изучение нового материала	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Эстафеты на лыжах - «Змейка»	Научить применять изученные упражнения	техник у способ ов передв ижени я на лыжах	Уметь применять изученные упражнени я	Развитие скорост ных качеств	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости
62 урок				1	Фронтальный урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом 2 Катание со склонов 3 Подвижные игры на снегу	Научить применять изученные упражнения	техник у способ ов передв ижения на лыжах	Уметь применять изученные упражнени я	Формир ование осанки	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости
63 урок				1	Групповой урок	1 Прохождение дистанции до 1,5 км на время изученным ходом «5»	Научить применять изученные упражнения	Уметь правил ьно оттальк иватьс	Уметь применять изученные упражнени я	Развитие физ. качеств	Пресс: М- 2x20 Д- 2x15 РДК: гибкости

						«4» м д 2 Подвижные игры на снегу	«3»		я рукой в попере менно м двухш ажном ходе			
64 урок				1	Изучение нового материала	1 Беседа: «Правила безопасности на уроках по подвижным играм» 2 Кроссовый бег до 2 мин, ОРУ 3 Подвижные игры на развитие скоростных способностей - «Салки с мячом» -«	Развитие скоростных навыков	Уметь правил бно отталк иватьс я рукой в попере менно м двухш ажном ходе	Знать основные правила безопасног о поведения на уроках	причины травмат изма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Упр-ния на развитие наклоны из пол. соя	
65 урок				1	Фронтальный урок	1 Кроссовый бег до 2 мин, ОРУ, СБУ 2 Подвижные игры с прыжками - «Воробышки» - « 3 РДК- силы: подтягивание; в/пер.(м); н/ пер,(д)	Развитие навыков в прыжках	Уметь правил бно отталк иватьс я рукой в попере менно	Уметь соблюдать правила игры	причины травмат изма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Прыжки через скака	

								М двухш ажном ходе			
3 триместр											
66 урок				1	Групповой урок	1 Кроссовый бег до 3 мин, ОРУ, СБУ 2 Подвижные игры с метанием в цель - «Попади в цель» - «Сбей кеглю» 3 Учет –бросок набивного мяча, 3 попытки «5» «4» «3» М	Развитие навыков метания на дальность	Уметь правил бно оттальк иватьс я рукой в попере менно М двухш ажном ходе	Уметь правильно целиться	техника высоког о старта	РДК- гибкости
67 урок				1	Изучение нового материала	1 Кроссовый бег до 3 мин, ОРУ, СБУ 2 Эстафеты мячами - с н/ мячами - с в/большими мячами -с б/большими мячами 3 Игра на внимание -« Класс! Смирно!»	Развитие навыков в ловле мяча	Волейб ольная площад ка, волейб ольные мячи	Уметь играть в команде	Развитие физ. качеств	\Уметь играть с боль
68 урок				1	Фронтальный урок	1 Кроссовый бег до 4 мин, ОРУ, СБУ 2 Эстафеты с б/ большими мячами	Развитие навыков в броске и ловле мяча	Уметь правил бно оттальк	Научить выполнять элементы баскетбола	Развитие скорост ных качеств	Приседания: М-2x25

						3 Учет-подтягивание «5» «4» «3» м- в/пер д- н/пер		иваться рукой в попеременно м двухшажном ходе			Д-2х20 Пресс 3х15
69 урок				1	Групповой урок	1 Кроссовый бег до 4 мин, ОРУ, СБУ 2 Подвижные игры с передачами мяча - «Мяч капитану» - « 3 РДК- прыгучести; прыжки через скакалку за 15 с, 30 с.	Развитие навыков в передаче мяча	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Научить правильно ловить мяч	техника высококого старта	Приседания: М-2х25 Д-2х20 Пресс 3х15
70 урок				1	Изучение нового материала	1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ 2 Эстафеты с ведением мяча - по прямой - с изменением направления - правой и левой рукой	Развитие навыков в ведении мяча	Уметь правильно отталкиваться рукой в попере	Научить навыкам ведения мяча	Развитие физ. качеств	РДК- гибкости

						3 Учет- прыжки через скакалку за 30 с «5» «4» «3» м д		менно м двухш ажном ходе			
71 урок				1	Фронтальный урок	1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ 2 Эстафеты с баскетбольными мячами - передачи мяча - передачи мяча после ведения - броски мяча 3 Игра на внимание -«Запрещенное движение»	Развитие навыков в передаче мяча после ведения	Уметь правил ьно оттальк иватьс я рукой в попере менно м двухш ажном ходе	Научить выполнять передачи мяча	Развитие скорост ных качеств	Уметь играть с боль
72 урок				1	Групповой урок	1Кроссовый бег 5 мин на результат; кол-во кругов «5» «4» «3» м д 2 Подвижные игры -«Кегли» -«Перестрелка»	Комплексное развитие двигательных навыков	Уметь правил ьно оттальк иватьс я рукой в попере менно м двухш	Научить правильно дышать во время длительного бега	Формир ование осанки	Приседания: М-2х25 Д-2х20 Пресс 3х15

								ажном ходе			
73 урок				1	Изучение нового материала	1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ 2 Подвижные игры -«Кегли» -«Перестрелка»	Комплексное развитие двигательных навыков	Уметь правил бно оттальк иватьс я рукой в попере менно м двухш ажном ходе	Уметь играть в команде	Развитие физ. качеств	РДК- гибкости
74 урок				1	Фронтальный урок	1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ 2 Эстафеты с баскетбольными мячами - передачи мяча - передачи мяча после ведения - броски мяча 3 Игра на внимание -«Запрещенное движение»	Развитие навыков в передаче мяча после ведения	Коррек тировк а техник и и тактик и игры	Научить выполнять передачи мяча	причины травмат изма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Уметь играть с боль
75-76 урок				2	Групповой урок	1Кроссовый бег 5 мин на результат; кол-во кругов «5»	Комплексное развитие двигательных навыков	Коррек тировк а техник	Научить правильно дышать во время	техника высоког о старта	Приседания: М-2х25 Д-2х20

						«4» м д 2 Подвижные игры -«Кегли» -«Перестрелка»	«3»		и и тактик и игры	длительного бега		Пресс 3x15
77урок			1	Легкая атлетика	Научить прыгать на небольшую высоту	1 ТБО на уроках легкой атлетики 2 Обучение технике прыжков в высоту 3 Подвижные игры		Обучение высокому старту	1 Беседа: ТБО на уроках легкой атлетики 2 Бег в медленном темпе 2-3 мин, ОРУ, СБУ 3 Обучение техники в прыжках в высоту -рассказ и показ техники - имитация перехода через планку 4 Подвижные игры - « Прыгающие воробышки»	Научить различать прыжки в длину и в высоту	причины травматизма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Теку
78 урок			1	Прыжки в высоту Прыжки в длину	Научить прыгать на небольшую высоту	1 Сов-ние навыков в прыжках в высоту 2 Учет техники прыжка в длину с места		Закрепление бега в парах с выс.старта	1 Бег в среднем темпе 2-3 мин, ОРУ, ОФП 2 Совершенствовани е навыков в прыжках в высоту - выявить толчковую ногу у	Напомнить технику безопасности во время прыжков	техника высокого старта	Теку

							уч-ся -прыжок в высоту с 3х шагов 3 <u>Прыжок в длину с места</u> , три попытки, засчитывается лучший результат				
79 урок			1	Прыжки в высоту	Оознако- мить с техникой прыжка в длину с разбега	1 Сов-ние навыков в прыжках в высоту 2 Подвижные игры на сов-ние навыков в ловле и передачи мяча 3 Тест- подтягиваие	Обучение высокому старту	1 Бег в среднем темпе 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Совершенствовани е навыков в прыжках в высоту - прыжок в высоту с 5-ти шагов разбега - указывать и исправлять ошибки 3 <u>Тест – подтягивание</u> 4 Подвижные игры - «Охотники и утки»	Обратить внимание на технику приземления	Развитие физ. качеств	Теку
80 урок			1	Прыжки в высоту	Научить правильно преодоле- вать небольшие препятст- вия	1 Учет техники прыжка в высоту 2 Подвижные игры на закрепление навыков в метании на	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 Бег в среднем темпе 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 <u>Учет техники прыжка в высоту</u> - по технике исполнения	Привить навыки в точности броска в цель	Развитие скоростных качеств	Теку

						точность		-уметь приземляться в прыжках в высоту 3 Подвижные игры - « Попади в цель»			
81 урок			1	Эстафеты	РДК- силы	1 Эстафеты с предметами 2 Упражнения с н/мячами	Обучение высокому старту	1 Бег в среднем темпе 1-2 мин, ОРУ 2 Эстафеты с предметами - с б/большими мячами - с эст/ палочками 3 Упражнения с н/мячами - броски двумя руками из-за головы, от груди в парах	Научить действовать в команде	техника высокого старта	Теку
82 урок			1	Подвижные игры	РДК- ловкости	1 Подвижные игры на закрепление навыков в метании на точность 2 Учет броска н/мяча	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 <u>Учет броска н/мяча</u> , 3 попытки, засчитывается лучший результат 3 Подвижные игры - «Попади в цель» - «Охотники и утки»	Научить действовать в команде	Развитие физ. качеств	Теку
83 урок			1	Легкая атлетика	РДК- скорости	1 Бег с ускорениями 2 Прыжковые упражнения	Обучение высокому старту	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 Развитие скоростных качеств	Научить прыгать в длину с разбега	причины травматизма на занятиях Ф.К. и	Теку

						3 Учет челночного бега		- ускорения в парах 2x10 м, 2x15 м 3 Прыжки в длину с небольшого разбега - рассказ и показ техники - техника приземления после разбега 4 <u>Тест- челночный бег 3x10 м</u>		правила ТБО	
84 урок			1	Прыжки в длину	РДК-комплекс	1 Прыжки в длину с разбега 2 Учет бега на 30 м	Закрепление бега в парах с выс. старта	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 <u>Учет бега на 30 м</u> 3 Прыжки в длину с разбега - техника разбега-рассказ и показ - определить толчковую ногу у уч-ся	Научить прыгать в длину с разбега	техника высокого старта	Теку
85 урок			1	Прыжки в длину Спринтерский бег	Развитие скоростно-силовых качеств	1 Сов-ние прыжков в длину с разбега 2 Спринтерский бег	Обучение высокому старту	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 Совершенствовани е прыжка в длину с разбега - указывать и исправлять ошибки 3 Спринтерский бег с ускорениями 2x40 м - в парах, по	Научить правильно, распределять скорость по дистанции	Развитие физ. качеств	Теку

							командам				
86 урок			1	Прыжки в длину Спринтерский бег	Развитие скоростно-силовых качеств	1 Учет техники прыжка в длину с разбега 2 Развитие скоростной выносливости	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2 <u>Учет техники прыжка в длину с разбега</u> - по технике исполнения 3 Развитие скоростной выносливости - бег 300 м 4 Подвижные игры	Научить правильно, распределять скорость по дистанции	Развитие скоростных качеств	Теку
87 урок			1	Метание м/мяча в цель	РДК - ловкости	1 Кроссовый бег 2 Техника метания м/ мяча 3 Подвижные игры	Обучение высокому старту	1 Бег 6-8 мин, ОРУ, СБУ 2 Метание м/ мяча в цель - рассказ и показ техники - имитация метания 3 Подвижные игры с элементами футбола	Соблюдать ТБО	техника высокого старта	Теку
88 урок			1	Метание м/мяча в цель	РДК - ловкости	1 Кроссовый бег 2 Метание м/ мяча в цель	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 <u>Учет бега на 1000 м</u> - без учета времени 2 Метание м/ мяча в цель - расстояние до цели 5-6 м 3 Подвижные игры с элементами метания	Соблюдать ТБО	Развитие физ. качеств	Теку

89 урок			1	Метание м/ мяча в цель	РДК - ловкости	1 Учет метания м/мяча 2 Подвижные игры	Обучение высокому старту	1 Бег 5-6 мин, ОРУ 2 <u>Учет метания м/мяча в цель</u> , кол- во попаданий из 5 попыток 3 Подвижные игры с большим мячом	Соблюдать ТБО	причины травматизма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Теку
90 урок			1	Бег на длинные дистанции	РДК - выносливости	1 Учет 6-ти мин бега 2 Подвижные игры	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 <u>Учет 6-ти минутного бега</u> 2 Подвижные игры с мячами	Напомнить правила правильного дыхания	техника высокого старта	Теку
91 урок			1	Подвижные игры		1 Подвижные игры	Обучение высокому старту	1 Подвижные игры с мячами - « Охотники и утки» - футбол	Соблюдать ТБО	Развитие физ. качеств	Теку
92 урок			1	Подвижные игры		1 Подвижные игры 2 Подведение итогов уч. года	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 Подвижные игры с мячами 2 Подведение итогов учебного года - напомнить правила безопасного поведения на воде	Соблюдать ТБО	Развитие скоростных качеств	Теку
93 урок			1	Подвижные игры		1 Подвижные игры	Обучение высокому старту	1 Подвижные игры с мячами - « Охотники и утки» - футбол	Соблюдать ТБО	техника высокого старта	Теку

94 урок			1	Подвижные игры		1 Подвижные игры 2 Подведение итогов уч. года	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 Подвижные игры с мячами 2 Подведение итогов учебного года - напомнить правила безопасного поведения на воде	Соблюдать ТБО	Развитие физ. качеств	Теку
95 урок			1	Метание м/ мяча в цель	РДК - ловкости	1 Кроссовый бег 2 Техника метания м/ мяча 3 Подвижные игры	Обучение высокому старту	1 Бег 6-8 мин, ОРУ, СБУ 2 Метание м/ мяча в цель - рассказ и показ техники - имитация метания 3 Подвижные игры с элементами футбола	Соблюдать ТБО	причины травматизма на занятиях Ф.К. и правила ТБО	Теку
96 урок			1	Метание м/ мяча в цель	РДК - ловкости	1 Кроссовый бег 2 Метание м/ мяча в цель	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 <u>Учет бега на 1000 м</u> - без учета времени 2 Метание м/ мяча в цель - расстояние до цели 5-6 м 3 Подвижные игры с элементами метания	Соблюдать ТБО	техника высокого старта	Теку
97 урок			1	Метание м/ мяча в	РДК - ловкости	1 Учет метания м/мяча	Обучение высокому	1 Бег 5-6 мин, ОРУ 2	Соблюдать ТБО	Развитие физ. качеств	Теку

				цель		2 Подвижные игры	старту	<u>Учет метания м/мяча в цель</u> , кол-во попаданий из 5 попыток 3 Подвижные игры с большим мячом			
98 урок			1	Бег на длинные дистанции	РДК - выносливости	1 Учет 6-ти мин бега 2 Подвижные игры	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 <u>Учет 6-ти минутного бега</u> 2 Подвижные игры с мячами	Напомнить правила правильного дыхания	Развитие скоростных качеств	Теку
99 урок			1	Подвижные игры		1 Подвижные игры	Обучение высокому старту	1 Подвижные игры с мячами - « Охотники и утки» - футбол	Соблюдать ТБО	техника высокого старта	Теку
100 урок			1	Подвижные игры		1 Подвижные игры 2 Подведение итогов уч. года	Закрепление бега в парах с выс.старта	1 Подвижные игры с мячами 2 Подведение итогов учебного года - напомнить правила безопасного поведения на воде	Соблюдать ТБО	Развитие физ. качеств	Теку
101-102 урок			2	Подвижные игры		1 Подвижные игры	Обучение высокому старту	1 Подвижные игры с мячами - « Охотники и утки»	Соблюдать ТБО	причины травматизма на занятиях Ф.К. и	Теку

								- футбол		правила ТБО	
--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	-------------	--

--