

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПАПУЗИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Председатель

Зам. директора по УВР

И.о. директора

Солдаткина Е.В.
№8 от «28» августа 2023 г.

Шокурова О.С.
№8 от «28» августа 2023 г.

Солдаткина Е.В.
34-л от «28» августа 2023
г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Лапшинская Мария Викторовна

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год; 3 часа в неделю

Учебник: Физическая культура: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев – М.:
Просвещение, 2021 г.

Рабочую программу составила _____ \ М.В. Лапшинская
подпись расшифровка подпись

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 3 класса разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286, зарегистрированный Минюстом России 05.07.2021 N 64100).
2. Основной образовательной программы начального образования МКОУ Папузинская ОШ.
3. Учебного плана школы на 2023 - 2024 учебный год.
4. Рабочей программы к линии УМК. А.П. Матвеев «Физическая культура 1-4 классы», авторы: А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2021 г.
5. Учебника «Физическая культура. 3 кл.» Учебник / А.П. Матвеев – 6-е изд., стереотип. – М. : Просвещение, 2021 г.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры 3 класса

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

3 класс

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, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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 незначительного. 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год

декабрь, апрель (сдача нормативов).

Тематическое планирование 3 класс

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени начального общего образования отводится 3 часа в неделю.

Рабочая программа составлена из расчета 3 часа физической культуры в неделю и 102 часов для 3 класса в год.

Согласно календарному учебному графику МКОУ Папузинская ОШ на 2023-2024 учебный год на уроки физической культуры для 3 класса приходится 102 часа. Поэтому курс предусматривает последовательное изучение разделов со следующим распределением часов курса:

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		3
	Базовая часть	68
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики легкая атлетика лыжная подготовка подвижные и спортивные игры общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Элемент содержания	Требования к уровню достижений	Контрольно-оценочная деятельность (вид контроля)	Домашнее задание	План	Факт
1	Техника безопасности на уроках. Техника бега на 30 м с высокого старта.	Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Команды «становись», «равняйся». Комплекс ОРУ для правильной осанки. Техника высокого старта. Бег на 30 метров	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -технику бега на 30м; -комплекс ОРУ для правильной осанки. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.	01.09.2023	
2.	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Команды «становись», «равняйся», «мирно». Разнообразные способы ходьбы и бега. Старт из различных	Знать: - технику выполнения бега на 30м; - какие дистанции относятся к спринту, средним и длинным	Индивидуальные и групповые упражнения.	Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров	05.09.2023	

		исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 м.	-команды «становись», «равняйся», «смирно»; Уметь: выполнять технику высокого старта				
3	Учет по бегу на 30 м.	Команды «становись», «равняйся», «смирно». Комплекс ОРУ для развития координации. Техника высокого старта. Учет в беге на 30 метров. Бег 60 метров	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять технику ходьбы и бега.	Контрольный учет по бегу на 30м.	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.	07.09.2023	
4	«Здоровье и физическое развитие человека». Прыжки в длину с места. Беговые упражнения	Теоретические сведения «Здоровье и физическое развитие человека». Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение беговым и	Знать: - Как физическое развитие влияет на здоровье человека - Название беговых и прыжковых упражнений	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений	08.09.2023	

		прыжковым упражнениям. Игра "Прыгающие воробушки". Бег 60 метров.	Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять беговые и прыжковые упражнения				
5	Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места	Учет по бегу на 60 метров. ОРУ для развития силы мышц рук. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Изображение движений животных в беге, прыжках и шаге. Игра «Кто дальше прыгнет»	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. - правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. - Упражнения развивающие силу мышц рук Уметь: -Выполнять технику прыжка в длину с места - Сопоставить свой результат с таблицей нормативов	Индивидуальные и групповые упражнения.	Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз	12.09.2023	
6	Учет прыжков в длину с места.	ОРУ для развития силы мышц рук. Учет прыжков в длину с места. Правила соревнований по	Знать: - Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия.	Контрольный учет по прыжкам в длину с места	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз	14.09.2023	

		прыжкам. Игры «Перемена мест», «Вызов номеров»	- Правила соревнований по прыжкам				
7	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель»	Знать: - Правила техники безопасности при метании мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча - Выполнять технику бега и ходьбы	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила техники безопасности при метании мяча	15.09.2023	
8	"Утренняя гигиеническая гимнастика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Теоретические сведения "Утренняя гигиеническая гимнастика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Игра "Метко в цель".	Знать: - Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики Уметь: - Выполнять метание в вертикальную и горизонтальную цель.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Составить свой комплекс утренней гигиенической гимнастики	19.09.2023	
9	Метание мяча на дальность	Правила соревнований по метанию мяча на дальность. Техника метания мяча на дальность с места, из положения стоя	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь:	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренировать технику метания мяча	21.09.2023	

		грудью в направлении метания. Метание на заданное расстояние	- Выполнять технику метания мяча на дальность				
10	Учет техники метания мяча	Учет техники метания. Развитие выносливости в беге до 4мин. Многоскоки. Игра «Запрещенное движение».	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча Уметь: - Выполнять технику метания мяча на дальность - Выполнять многоскоки (3,5, 7 кратные)	Контрольный учет техники метания мяча	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз	22.09.2023	
11	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Бег с поворотом на 180°. Многоскоки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий	Знать: - Правила техники безопасности при занятии на школьном стадионе Уметь: - Преодолевать естественные препятствия одному и в паре	Индивидуальные и групповые упражнения.	Тренировать технику многоскоков	26.09.2023	
12	Подвижные игры на развитие выносливости	Теоретические сведения "Что такое выносливость. Какие виды спорта развивают выносливость" Развитие выносливости через подвижные игры с бегом. Сюжетно-	Знать: - Какие упражнения помогут развить выносливость - Правила сюжетно-ролевых игр Уметь:	Групповые упражнения	Придумать игру для развития выносливости	28.09.2023	

		ролевые подвижные игры – «Салки», «Лисы и куры».	- Ориентироваться в пространстве - Взаимодействовать в коллективе во время игр				
13	Прыжки в длину с разбега.	Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега с зоны огггалкивания Игра «Что изменилось?»	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег - Выполнять технику прыжка в длину	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега	29.09.2023	
14.	Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега (с 4-5 шагов, с полного разбега). Игры-эстафеты с бегом и прыжками. Игра "Волк во рву"	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега - Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега Уметь: - Подбирать себе разбег	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить из чего состоит прыжок в длину	03.10.2023	

			- Выполнять технику прыжка в длину				
15.	Учет техники прыжка в длину с разбега	Развитие выносливости в беге до 4 минут. Учет техники прыжка в длину с разбега. Игра "Кто дальше прыгнет"	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега Уметь: - Выполнять технику прыжка в длину - Замерять результат прыжка	Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега	Подготовиться к сдаче бега на выносливость	05.10.2023	
16.	Учет бега на выносливость	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение"	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Контрольный учет по бегу на выносливость	Подготовиться к занятиям в зале	06.10.2023	
17.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. Упражнения «Школа Мяча», игра «Мяч водящему».	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале. - Названия спортивного инвентаря	Групповые упражнения	Выполнять различные упражнения с малым мячом.	17.10.2023	

			<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передавать мяч различными способами 				
18.	<p>Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».</p>	<p>Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Дерево дружбы», «Замри».</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. 	<p>Групповые упражнения.</p>	<p>Повторить правила игр.</p>	19.10.2023	
19	<p>Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».</p>	<p>Ору с мячом. Упражнения "Школа мяча". Подвижные игры: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания. 	<p>Групповые упражнения.</p>	<p>Выполнять дома ОРУ с мячом</p>	20.10.2023	

20.	Метание набивного мяча	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность. Игра «Мяч капитану».	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе; -метать набивной мяч (0.5кг) из положения сидя из-за головы; -метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Повторить технику метания малого мяча.	24.10.2023	
21.	«Из истории Олимпийского движения». Метание набивного мяча	Теоретические сведения "Из истории олимпийского движения". Метание набивного мяча различными способами. Игра "Гонка мячей по кругу"	Знать: - Историю Древних олимпийских игр и Олимпийских игр современности Уметь: -метать набивной мяч (0.5кг) различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить историю Олимпийских игр	26.10.2023	
22	"Олимпийский флаг, олимпийская эмблема,	Теоретические сведения "Олимпийский флаг, олимпийская эмблема, олимпийский	Знать: - Сведения об олимпийском флаге, олимпийской	Индивидуальные и групповые упражнения	Нарисовать талисман зимних олимпийских игр в Сочи	27.10.2023	

	олимпийский талисман".	талисман". Челночный бег 3x10. Игра "Вызов номеров"	эмблеме, олимпийском талисмане Уметь: - Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками				
23.	Учет челночного бега 3x10	Учет челночного бега 3x10 с кубиками. Игры-эстафеты с мячами на развитие координации. Силовые упражнения в подтягивании и отжимании.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. - Технику подтягиваний на высокой и низкой перекладине Уметь: Преодолевать челночный бег 3x10 с кубиками	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренироваться в подтягивании	31.10.2023	
24	Подвижные игры по выбору учащихся.	Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. -Технику беговых и прыжковых упражнений, их названия. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы;	Групповые упражнения	Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики	02.11.2023	

			-коллективно выполнять задания.				
1 (25)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять».	Разучивание Ору с малым мячом. Теоретические сведения «Мышцы, кости и суставы, как их укреплять». Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перекаты назад, вперед в группировке	Знать: -Правила техники безопасности на уроках гимнастики - Как укреплять мышцы, кости, суставы Уметь: - Выполнять перекаты вперед и назад	Индивидуальные и групповые	Тренировать перекаты назад и вперед	03.11.2023	
2 (26)	Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)	Ору с малым мячом. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения стойки на лопатках.	Знать: - что такое группировка - _ Правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь: - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках.	07.11.2023	
3 (27)	Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	Ору с малым мячом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Перекаты назад, вперед в группировке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника	Знать: - правила перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Уметь:	Индивидуальны и групповые	Подготовиться к сдаче техники кувырка вперед	09.11.2023	

		выполнения стойки на лопатках.	- выполнять перестроения - выполнять кувырок вперед - выполнять стойку на лопатках				
4 (28)	Учет техники кувырка вперед	Ору с малым мячом. учет техники кувырка вперед. стойка на лопатках. Команды: «На первый-второй рассчитайсь!»; Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, повороты и перевороты. Лазание и перелезание	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Уметь: -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - -выполнять кувырок вперед в группировке.	Контрольный учет по технике кувырка вперед	Тренироваться выполнять стойки на лопатках	10.11.2023	
5 (29)	Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	Разучивание ОРУ с гимнастической палкой. Учет техники стойки на лопатках. Упражнение "мост" из положения лежа. Лазание и перелезание	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -требования к одежде при	Контрольный учет по технике - стойки на лопатках	Выполнять дома Ору с гимнастической палкой	14.11.2023	

			<p>занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно; - -выполнять стойку на л -выполнять упражнение "мост из положения лежа опатках 				
6 (30)	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	Ору с гимнастической палкой. Упражнение "мост" из положения лежа. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. Эстафеты с лазанием и перелезанием	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять лазания и перелезания - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне 	Индивидуальны и групповые	Тренироваться в равновесии	16.11.2023	

			-выполнять упражнение "мост из положения лежа				
7 (31)	Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаг.	Ору с гимнастической палкой. Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; III позиция ног; танцевальные шаги.	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь: - держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать через набивные мячи - выполнять упражнение "мост из положения лежа	Контрольный учет техники выполнения упражнения "мост"	Тренироваться в равновесии	17.11.2024	
8 (32)	Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой	Ору с гимнастической палкой. Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической - на бревне. танцевальные шаги переменный,	Знать: - Правила техники безопасности на уроках гимнастики - названия упражнений с гимнастической палкой - III позицию ног Уметь:	Индивидуальные и групповые	Тренироваться в подтягивании	28.11.2024	

		польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	- держать равновесие на гимнастической скамейке и бревне - перешагивать через набивные мячи - сочетать танцевальные шаги с ходьбой				
9 (33)	Лазание по канату	Разучивание Ору с гимнастической скакалкой. Инструктаж по технике безопасности при лазании по канату. Прыжки через скакалку на двух ногах	Знать: - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку	Индивидуальные и групповые	Прыжки через скакалку за 30 секунд	30.11.2024	
10 (34)	Висы и упоры.	Ору с гимнастической скакалкой. Техника лазания по канату. Висы и упоры. Упор присев, упор стоя на коленях. вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. прыжки через скакалку за 30 секунд.	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку	Индивидуальные и групповые	Выучить как выполняются различные висы и упоры	01.12.2024	

			- уметь выполнять различные висы и упоры				
11 (35)	Учет техники лазания по канату	ОРУ со скакалкой. учет техники лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Подтягивания из положения сидя ноги врозь на канате, подтягивания из положения вис лежа. Прыжки через скакалку.	Знать: - Чем отличаются висы от упоров - правила техники безопасности при лазании по канату Уметь: - Выполнять лазание по канату - Выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять различные висы и упоры	Контрольный учет техники лазания по канату.	Тренировать прыжки через скакалку.	05.12.2023	
12 (36)	Учет прыжков через скакалку за 30 секунд	ОРУ со скакалкой. Учет прыжков через скакалку за 30 секунд. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Лазание по наклонной скамейке.	Знать: - Правила техники безопасности при подтягивании Уметь: - выполнять прыжки через скакалку - уметь выполнять подтягивания на высокой и низкой перекладине			07.12.2023	
13 (37)	Отработка строевых упражнений	Ору со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами; построение в	Знать: - Последовательность	Индивидуальные и групповые	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ	08.12.2023	

		две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра "Кто сильнее"	выполнения ОРУ с предметами - Правила перестроения Уметь: - Выполнять различные перестроения		со скакалкой (2-3 упражнения)		
14 (38)	Учет по подтягиванию	ОРУ со скакалкой (самостоятельное проведение. Повторение строевых упражнений. Учет по подтягиванию на высокой и низкой перекладине	Знать: - Последовательность выполнения ОРУ со скакалкой, названия упражнений Уметь: - выполнять подтягивания	Контрольный учет по подтягиванию	Подготовить самостоятельное проведение ОРУ с любым предметом (2-3 упражнения)	12.12.2023	
15 (39)	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	ОРУ с предметами (самостоятельное проведение по 2 упражнения). Развитие гибкость: наклоны вперед, вниз. Лазание по скамейке, шведской стенке. Упражнения на мышцы брюшного пресса	Знать: - Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь:	Индивидуальные и групповые	Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз	14.12.2023	

			<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять наклоны вперед и вниз - Выполнять лазания по скамейке и шведской стенке - выполнять упражнения на пресс 				
16 (40)	Развитие гибкости и ловкости.	ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах. . Упражнения на мышцы брюшного пресса. Подвижная игра "Вороной-конь", "Кошки-мышки"	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - Последовательность выполнения ОРУ с предметами, названия упражнений Упражнения развивающие гибкость Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять наклоны вперед и вниз - Работать в парах - выполнять упражнения на пресс 		Подготовиться к зачету по гибкость, развивать гибкость	15.12.2023	
17 (41)	Учет по наклону туловища сидя на полу.	Ору с обручем Учет по наклону туловища сидя на полу. Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры с обручами.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - Правила игры с обручами - последовательность выполнения и 	Контрольный учет по гибкости	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд	19.12.2023	

			<p>названия упражнений с обручами</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять наклон вперед сидя на полу - Повторять ОРУ за учителем - - Взаимодействовать во время подвижных игр 				
18 (42)	Учет по подниманию туловища за 30 секунд	ОРУ с обручем. Учет норматива - подниманию туловища за 30 секунд. Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра "Удочка"	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательность выполнения и названия упражнений с обручами - правила игры удочка <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на мышцы пресса - выполнять технику прыжков через длинную скакалку 	Контрольный учет по подниманию туловища	Прыжки через скакалку 50-60 раз	21.12.2023	
19 (43)	Прыжки через длинную скакалку.	ОРУ с обручем. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление полосы	<p>Знать:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательность 	Индивидуальные и групповые	Прыжки через скакалку 60-80 раз	22.12.2023	

		препятствий (5 препятствий) Игры-эстафеты с использованием скакалки.	выполнения и названия упражнений с обручами - выполнять технику прыжков через длинную скакалку - Взаимодействовать во время подвижных игр				
20 (44)	Преодоление полосы препятствий	ОРУ с предметами (по выбору учащихся). Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, акробатическими упражнениями, упражнениями в равновесии. Прыжки через длинную скакалку.	Знать: - правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь: - Выполнять технику прыжков через длинную скакалку. - Преодолевать полосу препятствий	Групповые упражнения	Подготовить и уметь рассказать правила любой игры	26.12.2023	
21 (45)	Подвижные игры по выбору учащихся.	ОРУ с предметами. Подвижные игры по выбору учащихся.	Знать: - Правила подвижных игр Уметь: - Самостоятельно объяснить правила игры и организовать игру	Групповые упражнения	Подготовить лыжный инвентарь к 3 четверти	28.12.2023	

			- Взаимодействовать в коллективе				
1 (46)	« Основные требования к одежде и обуви во время занятий».	Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения: « Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Построение, переноска лыжного инвентаря.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках;	Индивидуальные и групповые	Повторить правила техники безопасности	29.12.2023	
2 (47)	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Построение, переноска лыжного инвентаря. Одевание лыж. Построения и перестроения в колоннах. Передвижение на лыжах в колонне	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -передвигаться на лыжах в колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах.	Групповые упражнения	Повторить правила переноски лыж в руках.	09.01.2024	

3 (48)	Техника скользящего шага.	Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать технику скользящего шага	11.01.2024	
4 (49)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.Отработка техники скользящего шага.	Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками.Техника скользящего шага с палками и без палок. Построения на лыжах. ступающий шаг.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - технику выполнения попеременного двухшажного хода -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь:	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода	12.01.2024	

			<ul style="list-style-type: none"> - передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками; - Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). 				
5 (50)	«Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду».	Техника Попеременного двухшажного хода без палок и с палками.. Эстафеты с использованием скользящего шага без палок.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; - о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться попеременным двухшажным ходом - передвигаться скользящим шагом с палками; <p>Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная</p>	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить особенности дыхания в морозную погоду.	16.01.2024	

			стойка на лыжах, построение в шеренгу).				
6 (51)	Учет по технике попеременного двухшажного хода	Техника попеременного двухшажного хода - учет. Преодоление дистанции до 1 км	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: - передвигаться попеременным двухшажным ходом -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Контрольный учет техники попеременного двухшажного хода	Прохождение дистанции 500 – 600 метров попеременным двухшажным ходом	18.01.2024	
7 (52)	Повороты на месте переступанием	Повторение скользящего шага. Обучение поворотов на месте переступание. Эстафеты на лыжах этапом до 60 метров	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь:	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать повороты переступанием	19.01.2024	

			-передвигаться скользящим шагом с палками; - выполнять поворот переступанием				
8 (53)	Подъем и спуск со склона.	Инструктаж по технике безопасности при подъемах и спусках. Способы подъемов и спусков (подъем "лесенкой", основная стойка, высокая стойка, низкая стойка). Повороты на месте переступанием.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом.	Индивидуальные и групповые упражнения	Повторить какие бывают подъемы и спуски	23.01.2024	
9 (54)	Учет поворота на месте переступанием	Учет техники поворота на месте переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь:	Контрольный учет техники поворотов на месте переступанием	Тренировать навыки работы на склоне	25.01.2024	

			<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом. 				
10 (55)	«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья»	Теоретические сведения «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья». Работа на склоне подъемы и спуски. Передвижение по дистанции в равномерном темпе.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение занятий лыжами, для укрепления здоровья - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять спуски и подъемы на склоне - выполнять поворот переступанием - передвигаться скользящим шагом. 	Индивидуальные и групповые	Повторить теоретические сведения	26.01.2024	
11 (56)	«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта».	Теоретические сведения «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта».	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие виды спорта относят к зимним 	Индивидуальные и групповые	Составить список зимних видов спорта	30.01.2024	

	«Сильнейшие лыжники».	«Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска с палками и без палок. Игры на склоне.	- Сильнейших лыжников России Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - взаимодействовать во время игр				
12 (57)	Учет умений и навыков работы на пологом склоне.	Учет умений и навыков работы на пологом склоне (подъем "лесенкой", спуск в высокой и низкой стойке). Равномерное прохождение дистанции до 1 км. Игра "Кто дальше проедет"	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь: - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом.	Контрольные учет навыков работы на пологом склоне	Повторить спуски и подъемы	01.02.2024	
13 (58)	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.	Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км. Подвижные игры на учебном склоне.	Знать: - Инструктаж по технике безопасности при работе на пологом спуске - Способы подъемов и спусков Уметь:	Индивидуальные и групповые	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км	02.02.2024	

			<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять спуски и подъемы на склоне - передвигаться скользящим шагом 				
14 (59)	<p>Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности Передвижение скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.</p>	<p>Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;</p>	Индивидуальные и групповые	Передвижение по дистанции скользящим шагом до 1.5 км	06.02.2024	
15 (60)	<p>Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.</p>	<p>Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Скользящий шаг с палками по дистанции до 1 км.</p>	<p>Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;</p>	Индивидуальные и групповые	Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе.	08.02.2024	

16 (61)	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу».	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности .	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Индивидуальные и групповые	Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км	09.02.2024	
17 (62)	«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м.	Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Урок – соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Контрольный учет по преодолению дистанции 500 метров	Повторить особенности организма при выполнении соревновательной работы	13.02.2024	
18 (63)	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне	Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне.	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;	Групповые упражнения	Передвижение по дистанции до 1км	15.02.2024	

		Прохождение дистанции до 1 км.	-о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр				
19 (64)	Урок-соревнование на дистанцию 1км	Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на равнинном участке	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками;	Контрольный учет по преодолению дистанции 1 км.	Тренировать навыки работы на пологом склоне	16.02.2024	
20 (65)	Урок-игра "Снежный биатлон"	Инструктаж по технике безопасности. Урок игра " Снежный биатлон". Прохождение дистанции с метанием снежных комков в цель	Знать: - Правила техники безопасности при игре "Снежный биатлон" Уметь:	Индивидуальные и групповые	Тренироваться метать в цель с заданного расстояния.	27.02.2024	

			-передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - попадать в цель с заданного расстояния				
21 (66)	Подведение итогов занятий на лыжах	Подвижные игры на лыжах на равнинном участке и учебном склоне по выбору учащихся. Подведение итогов занятий на лыжах	Знать -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. - правила игр Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом с палками; - взаимодействовать в коллективе во время игр	Групповые упражнения	Подготовиться к занятиям в зале	29.02.2024	
22 (67)	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Игра «Гонка мяча по кругу».	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь:	Индивидуальные и групповые упражнения	Выполнять различные упражнения с мячами	01.03.2024	

			- Выполнять передачи мяча различными способами				
23 (68)	«Возможности организма и физическая нагрузка».	Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте.	Знать: - Правила техники безопасности при занятиях в зале - Правила игр с мячом Уметь: - Выполнять передачи мяча различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	05.03.2024	
24 (69)	Правила игры Баскетбол	Теоретические сведения "Правила игры Баскетбол". ведение мяча на месте, передача и ловля мяча.	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Индивидуальные и групповые упражнения	Тренировать ловлю мяча	07.03.2024	
25 (70)	Ведение мяча на месте и в движении	Обучение ведению мяча в движении. ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча различными способами, после отскока от пола.	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами	Индивидуальные и групповые	Тренировать ведение мяча в движении	12.03.2024	

			- выполнять ведение мяча на месте и в движении				
26 (71)	Игры- эстафеты с ведением мяча.	Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах, треугольниках. Игра:»Мяч ловцу». Линейные эстафеты с ведением и передачей мяча	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальные и групповые	Тренировать ведение и передачу мяча	14.03.2024	
27 (72)	Учёт техники передачи и ведения мяча.	Учет техники передачи и ведения мяча. Игра: "Мяч ловцу" , "10 передач"	Знать: -Правила игры Баскетбол Уметь: -- Выполнять передачи и ловлю мяча различными способами - выполнять ведение мяча на месте и в движении	Контрольный учет техники ведения и передачи мяча	Выполнять передачи мяча в парах	15.03.2024	
28 (73)	Броски баскетбольного мяча по кольцу	Броски мяча в кольцо, обруч, корзину с места. Бросок по кольцу после ведения мяча. Передача баскетбольного мяча в парах	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику броска по кольцу	19.03.2024	

29 (74)	Игра "Мини-баскетбол"	Урок-игра в мини-баскетбол.	Знать: - Технику броска мяча в корзину Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	Групповые упражнения	Оформить красочно правила игры в баскетбол	21.03.2024	
30 (75)	Подвижные игры	Подвижные игры с элементами спортивных игр по выбору учащихся. Подведение итогов четверти. Индивидуальные задания на каникулы	Знать: - Технику броска мяча в корзину - правила игры баскетбол Уметь: - Передавать мячи в парах - забрасывать мяч в кольцо, обруч - Взаимодействовать во время игры	Групповые упражнения	Индивидуальные задания на каникулы	22.03.2024	
1 (76)	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор толчковой ноги. Прыжок с 4-5 шагов.	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Определять толчковую ногу	Индивидуальные и групповые	Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту	26.03.2024	

			- Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега				
2 (77)	Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Теоретические сведения "Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами прыжков	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Определять толчковую ногу - Выполнять прыжок в высоту с небольшого разбега	Индивидуальные и групповые	Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту	28.03.2024	
3 (78)	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставка высоко подвешенных предметов.	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Доставка высоко подвешенных предметов. Прыжки на предварительную отметку. Игра "Кто выше прыгнет"	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику прыжка в высоту	29.03.2024	

			результат с нормативами				
4 (79)	Учет прыжка в высоту способом "перешагивание".	Учет прыжка в высоту. способом "перешагивание". Игры с использованием прыжков и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках в высоту - Правила соревнований по прыжкам в высоту - Технику прыжка в высоту Уметь: - Выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание". - Соотносить свой результат с нормативами	Контрольный учет прыжка в высоту	Прыжки через скакалку 50-60 раз	02.04.2024	
5 (80)	Развитие координации в беге	Бег с изменением направления, бег по разметкам. Бег с преодолением искусственных препятствий. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через скакалку. Игра "День ночь"	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры - Правила игры "День ночь" Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве	Индивидуальные и групповые	Придумать игру развивающую ловкость и координацию	04.04.2024	

			Взаимодействовать во время подвижных игр				
6 (81)	Бег из различных стартовых положений.	Бег из различных стартовых положений. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал	Индивидуальные и групповые	Придумать свое интересное стартовое положение	05.04.2024	
7 (82)	Учет челночного бега 3x10	Учет челночного бега 3x10. Бег из различных стартовых положений. Прыжок в длину с места.	Знать: - Правила техники безопасности на уроке физкультуры Уметь: - Преодолевать дистанцию 3x10 челночный бег - Ориентироваться в пространстве - быстро реагировать на звуковой сигнал - Выполнять прыжок в длину с места	Контрольный учет по челночному бегу	Повторить технику прыжка в длину с места	16.04.2024	

			- Сопоставить свой результат с нормативами				
8 (83)	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше прыгнет"	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Индивидуальные и групповые	Повторить технику метания мяча	18.04.2024	
9 (84)	Учет по прыжкам в длину с места	Учет прыжка в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра "Самый меткий"	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять прыжок в длину с места - Выполнять метание в	Контрольный учет прыжка в длину с места	Тренировать технику метания в вертикальную цель	19.01.2024	

			горизонтальную и вертикальную цель				
10 (85)	Учет по технике метания в цель	Учет техники метания мяча в вертикальную цель. Игры-эстафеты с бегом, прыжками и метанием в цель	Знать: - Правила техники безопасности при прыжках и метании - Технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель Уметь: - Выполнять - Выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель	Контрольный учет техники метания в цель	Приседания 10-15 раз	23.04.2024	
11 (86)	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры с мячами «Борьба за мяч» «Перестрелка» Игры "Смена сторон", «Пустое место» «Белые медведи»	Знать: -- Правила игр - Правила техники безопасности на уроках в зале Уметь: - Взаимодействовать во время подвижных игр	Групповые упражнения	Подготовиться к занятиям на улице	25.04.2024	
12 (87)	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе.	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции до 40 метров.	Знать: - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта Уметь:	Индивидуальные и групповые	Повторить технику высокого старта	26.04.2024	

			<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции 				
13 (88)	Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта	Теоретические сведения "Легкая атлетика - королева спорта. Учет техники высокого старта. Бег на 30, 60 метров	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции 	Индивидуальные и групповые	Повторить виды которые входят в легкую атлетику.	30.04.2024	
14 (89)	Учет по бегу на 30 метров	Учет по бегу на 30 метров. Бег на 60 метров. Соревнование "Кто быстрее"	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - Виды которые входят в легкую атлетику <p>Уметь:</p>	Контрольный учет по бегу на 30 метров	Тренировать технику высокого старта	02.05.2024	

			<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции 				
15 (90)	Учет по бегу на 60 метров.	Учет по бегу на 60 метров. Подвижная игра "Перестрелка".	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на школьном стадионе - Технику выполнения высокого старта - правила игры "Перестрелка" Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять высокий старт - Выполнять стартовый разгон и бег по дистанции 	Контрольный учет по бегу на 60 метров	Вспомнить технику метания мяча на дальность	03.05.2024	
16 (91)	Техника метания мяча на дальность	Инструктаж по Т.Б. при метании мяча на дальность. Правила соревнований при метании мяча. Развитие выносливости в беге до 4 минут	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять метание мяча на дальность 	Индивидуальные и групповые	Тренировать технику метания мяча	07.05.2024	
17 (92)	Метание мяча на предварительный результат.	Техника метания мяча на дальность. Метание на предварительный	Знать:	Индивидуальные и групповые	Подготовиться к сдаче метания	09.05.2024	

	Подвижная игра "Кто дальше бросит"	результат. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	- Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность		мяча на дальность		
18 (93)	Учет метания мяча на дальность	Учет метания мяча на дальность. Развитие выносливости в беге до 4 минут. Игра "Подвижная цель"	Знать: - Правила соревнований по метанию мяча - Технику метания мяча Уметь: - Выполнять метание мяча на дальность	Контрольный учет по метанию мяча на дальность.	Тренировать выносливость в беге до 4 минут	10.05.2024	
19 (94)	Учет бега на выносливость	Учет бега на выносливость (1000 метров). Игры "Вызов номеров", "Запрещенное движение"	Знать: - Технику безопасности при беге на выносливость Уметь: - Рационально распределять свои силы - Самостоятельно восстановить дыхание после бега	Контрольный учет по бегу на выносливость	Подготовить правила игры в футбол	14.05.2024	

20 (95)	Урок-беседа Правила игры в футбол	Беседа о правилах игры в футбол. Удары по мячу, удары по воротам. Передачи мяча в парах и тройках	Знать: - правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол Уметь: - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках	Индивидуальные и групповые	Тренировать передачи мяча	16.05.2024	
21 (96)	« Правила поведения во время купания в открытых водоёмах». "способы плавания".	Теоретические сведения « Правила поведения во время купания в открытых водоёмах», "Способы плавания". Игра в мини-футбол	Знать: - правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол - правила поведения во время купания - основные способы плавания Уметь: - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках	Индивидуальные и групповые	Тренировать удары по воротам	17.05.2024	

22 (97)	"Закаливание". Игра в мини-футбол	Теоретические сведения "Виды и способы закаливания". Игра в мини-футбол. Удары по воротам	Знать: - Виды и способы закаливания - правила игры в мини-футбол Уметь: - применять простейшие закаливающие процедуры	Индивидуальные и групповые	Начать применять простейшие закаливающие процедуры	21.05.2024	
23 (98)	Учет техники удара по воротам в футболе	Учет технику удара по воротам. Игра "Минпи-футбол"	Знать: - правила игры в футбол - способы взаимодействия во время игры в футбол Уметь: - выполнять удары по мячу, удары по воротам. - выполнять передачи мяча в парах и тройках			23.05.2024	
24 (99)	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний"	Подвижные игры "Вышибаловка", "Третий лишний"	Знать: - правила подвижных игр Уметь: Взаимодействовать во время подвижных игр	Групповые упражнения	Придумать любую игру	24.05.2024	
25 (100)	Урок – соревнования: «Мы			Групповые упражнения		28.05.2024	

	спортивные ребята»						
26 (101)	Урок-праздник «Спортивные забавы».			Групповые упражнения		30.05.2023	
27 (102)	Подведение итогов года.	Подведение итогов года, сообщение индивидуальных заданий на лето. Подвижные игры по выбору учащихся			Индивидуальные задания на каникулы	31.05.2024	