

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

Согласовано
Зам.директора по УВР
В.В.В. Попкова А.В.
Протокол № 15
От « 29 » августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.О.директора МБОУ Толстомысенской
средней общеобразовательной школы №7
Е.А.П. Погодина Е.А.
№ 119 «31» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Маштаров Виталий Викторович

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 3 класса

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
6. Примерная программа основного общего образования «Физическая культура 5-9 классы» М., «Просвещение», 2012г. ФГОС, В.И.Лях.
7. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7
8. Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7.

Программа составлена на основе рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. 2 – е издание Москва «Просвещение», 2019

Программа реализуется с помощью УМК «Физическая культура. 8 – 9 классы» под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха, рекомендованного Министерством образования РФ.

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных школах. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю по учебному плану школы, 68 часов в год. По программе В.И. Ляха 2 часа в неделю.

Планируемые результаты учебного предмета Формирование универсальные учебные действия у учащихся

Личностные универсальные учебные действия.

У учащегося будут сформированы:

представление об историко-географическом образе, включая представление о территории и границах России; образе социально-политического устройства — знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников; знание о своей этнической принадлежности;

знание основных принципов и правил отношения к природе;

знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;

воспитание любви к природе, признание ценности здоровья;

воспитание любви к Родине;

воспитание уважения к истории, культурным и историческим памятникам;

Учащийся получит возможность для формирования:

готовности и способности к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях); готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умения конструктивно разрешать конфликты;

готовности и способности к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

уважения к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

потребности в самовыражении и самореализации;

позитивной моральной самооценки и моральных чувств — чувства гордости при следовании моральным нормам, переживания стыда и вины при их нарушении.

Регулятивные универсальные учебные действия:

У учащегося будут сформированы:

умение самостоятельно или с помощью взрослого определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение планировать пути достижения целей, анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований;

владение основами самооценки;

Учащийся получит возможность для формирования:

*умения самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в действие после его завершения и соотнесения с алгоритмом;
умения владеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности.*

Коммуникативные универсальные учебные действия.

У учащегося будут сформированы:

умение навыка взаимного контроля и оказания в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

умение вступить в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблемы;

умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Учащийся получит возможность для формирования:

умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

умения оказывать помощь партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

умения формулировать цель работы группы и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;

умения брать на себя ответственность в совместном действии.

Познавательные универсальные учебные действия.

У учащегося будут сформированы:

умение анализировать и применять результаты исследования в практической деятельности;

умение структурировать текст (выделять главное и второстепенное, умение выделять главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий, бегло просматривать тексты);

умение проводить практическое исследование в сотрудничестве с учителем и сверстниками;

умение владеть основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

умение осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

умение выявлять особенности (качества, признаки) разных объектов в процессе исследования.

Учащийся получит возможность для формирования:

умение различать методы познания окружающего мира по его целям (наблюдение, опыт, эксперимент, моделирование, вычисление) и применять их в практической деятельности;

умение ставить проблемные вопросы, выдвигать гипотезы;

умение сравнивать различные объекты: выделяет объекты, имеющие общие свойства;

умение классифицировать объекты по группам (выделяет правила классификации);

умение обсуждать и оценивать полученные результаты и применять их к новым ситуациям;

умение записывать, фиксировать информацию об окружающем мире и о себе с помощью инструментов ИКТ.

Работа с текстом.

У учащегося будут сформированы:

умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

умение определять тему и главную мысль текста;

умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста;

умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Учащийся получит возможность для формирования:

умение понимать информацию, представленную в неявном виде;

умение работать с несколькими источниками информации, сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников;

на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению

достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

умение сопоставлять различные точки зрения;

в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию;

умение понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграмм.

Предметные универсальные учебные действия:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности,

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Демонстрировать уровень физической подготовленности 6 кл.

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Подтягивание на перекладине	2	6-7	9	5	13-15	19
Прыжки в длину с места	160	180-195	210	145	160-180	200
Наклон туловища вперед	3	7-9	11	7	12-14	20
Бег 30 метров с высокого старта	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
Челночный бег 3*10	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
Тест Купера шестиминутный бег	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250

Содержание учебного предмета

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола; игра по правилам.

Структура учебного предмета

Четверть	Раздел	Тема	Урочная деятельность	Неурочная деятельность	Контрольные работы	Всего часов
I – четверть 18 часов	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки.	8		3	8
	Волейбол	В. передача. Н. передача. Подача. Игры.	7	3 Уроки в игровой форме. (раздел волейбол)	3	10
II – четверть 14 часов	Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок. Висы и упоры. Канат. Бревно.	14		5	14
III – четверть 20 часов	Баскетбол	Ведение мяча. Ловля и передача. Броски в кольцо. Игры.	5	3 Урока в игровой форме. (раздел баскетбол)	3	8
	Лыжи	Лыжные ходы. Подъёмы, спуски. Торможения. Ходьба на лыжах	12		4	12
IV – четверть 16 часа	Подвижные и спортивные игры	Баскетбол. Веселые старты. Лапта. Волейбол.		1. Урок – игра. 2. Урок – эстафета. 3. Урок – игра. 4. Урок – соревнование.		4
	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки.	12		5	12

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 класса.

Легкая атлетика 1 – четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
1	09.		Вводный урок по легкой атлетике. Старт.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры (легкая атлетика, оказание первой помощи) <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Разучить высокий старт. Бег на короткие дистанции. 2.Равномерный бег 2минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>
2	09.		Бег на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Закрепить высокий старт. Бег на короткие дистанции. 2.Подвижная игра лапта. 3.Равномерный бег 2,5 минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
3	09.		Метание малого мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Совершенствовать высокий старт. Бег на короткие дистанции. 2.Разучить метание малого мяча с места стоя боком к направлению метания. 3.КДП – прыжки в длину с места. 4.Равномерный бег 3 минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
4	09.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет бега на короткие дистанции 60 м. 2.КДП – 30 м. с высокого старта. 2.Закрепить метание малого мяча с места стоя боком к направлению метания. 3.Подвижная игра 4.Равномерный бег 3,5минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>
5	09.		Прыжки в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Соверш-ть метание малого мяча с места стоя боком к направлению мет-я. 2.Разучить прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 1м.) 3.КДП – челночный бег 3*10 4.Равномерный бег 4минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
6	09.		Учет метание малого мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет метание малого мяча на дальность с места стоя боком. 2.Закрепить прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 1м.) 3.Подвижная игра 4.Равномерный бег 5 минут. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Легкая атлетика и волейбол 1 – четверть .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
7	09.		Тест на выносливость шестиминутный бег.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Совершенствовать прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 1м.) 2.КДП-тест Купера шестиминутный бег. 3.Подвижная игра лапта <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p>
8	09.		Учет прыжков в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 1м.) 2.Подвижная игра лапта. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
9	09.		Вводный урок по пионерболу. Стойка игрока.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках пионербола. <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1.Ловля и передача мяча 2-я от груди через сетку. 2. Подводящая игра к пионерболу. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
10	10.		Ловля и передача мяча через сетку.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1.Ловля и передача мяча 2-я от груди через сетку. 2. Подводящая игра к пионерболу. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
11	10.		Ловля и передача в движении вдоль сетки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1.Ловля и передача 2-я от груди в движении вдоль сетки. 2.Ловля и передача мяча 2-я от груди через сетку. 3. Подводящая игра к пионерболу. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
12	10.		Учет ловли и передачи мяча через сетку.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1.Учет ловли и передачи мяча 2-я от груди через сетку. 2. Ловля и передача 2-я от груди в движении вдоль сетки. 3. Пионербол по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
19	11.		Вводный урок по гимнастике. Канат.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. <i>Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, назад в группировке; -перекатом назад стойка на лопатках; -мост из положения лежа.</p> <p>2.Канат (М-Д): -лазание в два приема. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по</p>
20	11.		Акробатические упражнения.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, назад в группировке; -перекатом назад стойка на лопатках; -мост из положения лежа.</p> <p>2.Канат (М-Д): -лазание в два приема.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и</p>
21	11.		Кувырки вперед, стойки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, назад в группировке; -перекатом назад стойка на лопатках; -мост из положения лежа.</p> <p>2.Канат (М-Д): -лазание в два приема.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
22	11.		Учёт лазания по канату		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учёт лазание по канату (М-Д): -лазание в два приема.</p> <p>2.Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, назад в группировке; -перекатом назад стойка на лопатках; -мост из положения лежа.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
23	11.		Висы и упоры.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Висы и упоры: Вис завесом. Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание, поднимание ног.</p> <p>2.Акробатическая комбинация: Два-три кувырка вперёд. Кувырок назад. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
24	11.		Учет акробатической комбинации.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет акробатической комбинации: Два-три кувырка вперёд. Кувырок назад. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью.</p> <p>2. Висы и упоры: Вис завесом. Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание, поднимание ног.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
25	12.		Лазание и перелазание		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Опорный прыжок: Вскок в упор на колени, соскок.</p> <p>2.Висы и упоры: Вис завесом. Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание, поднимание ног.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
26	12.		Учет висов и упоров		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет висов и упоров: Вис завесом. Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание, поднимание ног.</p> <p>2.Опорный прыжок: Вскок в упор на колени, соскок.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
27	12.		Упражнения на гимнастическом бревне.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по бревну большими шагами; ходьба на носках, повороты на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колено.</p> <p>2.Опорный прыжок: Вскок в упор на колени, соскок.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
28	12.		Учет лазания и перелазания		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет опорного прыжка (М-Д): Вскок в упор на колени, соскок.</p> <p>2.Равновесие. Ходьба по бревну большими шагами; ходьба на носках, повороты на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колено.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
29	12.		Гимнастическая полоса препятствий.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по бревну приставными шагами; ходьба на носках, повороты на 90 и 180 градусов; приседания, упор присев.</p> <p>2.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
30	12.		Учет упражнений на бревне.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет равновесия. Ходьба по бревну большими шагами; ходьба на носках, повороты на 90 и 180 градусов; опускание в упор стоя на колено.</p> <p>2.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
31	12.		Акробатическая комбинация		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Акробатическая комбинация (М-Д): -кувырок вперед, назад в группировке; -перекатом назад стойка на лопатках; -мост из положения лежа.</p> <p>2. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
32	12.		Прикладные навыки в равновесии.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прикладные навыки в упражнениях на равновесие (М-Д):</p> <p>2. Канат (М-Д): -лазание в два приема.</p> <p>3. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>

Баскетбол 3 – четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
33	01.		Вводный урок по баскетболу. Передачи.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках баскетбола. <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Разучить ловлю и передачу 2-я от груди. 2.Подвижная игра <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>
34	01.		Броски мяча в кольцо.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Закрепить ловлю и передачу 2-я от груди. 2.Разучить бросок с места 2-я от груди. 3.Подвижная игра <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
35	01.		Ведение мяча, броски, передачи.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Соверш-ть ловлю и передачу 2-я от груди. 2.Закрепить бросок с места 2-я от груди. 3.Разучить ведение по прямой. 4.Подвижная игра <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
36	01.		Учет ловли и передачи мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет ловли и передачи 2-я от груди. 2.Соверш-ть бросок с места 2-я от груди. 3.Закрепить ведение по прямой. 4.Подвижная игра <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
37	01.		Учет бросков мяча в кольцо.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет броска с места 2-я от груди. 2.Соверш-ть ведение по прямой. 3.Подводящая игра «Борьба за мяч» <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Развивать физические качества.</p>
38	01.		Учет ведения мяча,		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет ведения по прямой. 2. Броски в кольцо. 3.Подводящая игра «Борьба за мяч» <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Баскетбол и лыжи 3 – четверть .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
39	02.		Игра «Мяч в корзину».		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля и передача 2-я от груди. 2. Броски в кольцо. 3. Комбинация из освоенных элементов. 4. Подводящая игра «Мяч в корзину» <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход..</i></p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>
40	02.		Комбинация из освоенных элементов.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение по прямой. 2. Броски в кольцо. 3. Комбинация из освоенных элементов. 4. Подводящая игра «Мяч в корзину» <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
41	02.		Вводный урок по лыжной подготовке.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по Т.Б. на уроках по ЛЫЖНОМУ СПОРТУ. 2. Строевые упражнения с лыжами. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>
42	02.		Строевые упражнения с лыжами.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения с лыжами. 2. Скользящий шаг 3. Передвижение на лыжах 1 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
43	02.		Ступающий шаг		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевых упражнений с лыжами . 2. Ступающий шаг 3. Передвижение на лыжах 1.2 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
44	02.		Учет строевых упражнений с лыжами		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учет строевых упражнений с лыжами. 2. Ступающий шаг 3. Передвижение на лыжах 1.2 км. <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Лыжи 3 – четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
45	02.		Скользкий шаг.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Скользящий шаг 2. Ступающий шаг 3. Передвижение на лыжах 1.4 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
46	02.		Учет ступающего шага.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет ступающего шага 2. Скользящий шаг 3. Передвижение на лыжах 1.8 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
47	03.		Спуск, подъем.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Спуск с горы подъем. 3. Скользящий шаг. 4. Эстафеты на лажках <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
48	03.		Учет скользящего шага		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет скользящего шага 2. Спуск с горы подъем. 3. Передвижение на лыжах 2.2 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
49	03.		Учет спуск, подъём		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет спуск с горы и подъём 2. Торможение катание с горки. 3. Передвижение на лыжах 2.8 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
50	03.		Прохождение дистанции на время		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет по лыжной подготовке прохождение дистанции 3км. 2. Подвижные игры и эстафеты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Лыжи, подвижные игры 3-4 – четверть .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
51	03.		Совершенствование лыжных шагов		<i>Построение, приветствие, СЗУ. Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. Скользящий шаг 2. Ступающий шаг 3. Передвижение на лыжах 1.4 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
52	03.		Эстафеты на лыжах.		<i>Построение, приветствие, СЗУ. Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. Итоги лыжной подготовки. 2. Подвижные игры и эстафеты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
53	04.		Игра «Мяч в корзину»	Урок игра	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды. Играют в подводящую игру к баскетболу «Мяч в корзину» <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
54	04.		Веселые старты и эстафеты.	Урок эстафета	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды, выполняет эстафеты между собой. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
55	04.		Подвижная игра «Лапта»	Урок игра	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды. Играют в лапту. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
56	04.		Игра в пионербол.	Урок соревнование	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две-три команды. Играют в пионербол. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Развивать физические качества.

Легкая атлетика 4 – четверть .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
57	04.		Вводный урок по легкой атлетике. Прыжки.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетике. <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Равномерный бег 500 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
58	04.		Прыжки в высоту способом «перешагивание»		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.КДП - наклон туловища вперед. 3.Равномерный бег 500 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Осваивать технику бега различными способами
59	04.		Метание малого мяча в цель.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Метание малого мяча в цель. 2.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 3.КДП – подтягивание. 4.Равномерный бег 600 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
60	04.		Учет прыжки в высоту		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Метание малого мяча в цель. 3.Равномерный бег 600 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.
61	05.		Старт. Бег на короткие дистанции.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. 2.КДП – челночный бег 3*10 3.Метание малого мяча в цель. 4.Равномерный бег 700 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
62	05.		Учет метание малого мяча в цель.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет метание малого мяча в цель. 2. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. 3.Подвижная игра лапта. 4.Равномерный бег 700 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

Легкая атлетика 4 – четверть .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
63	05.		Метание малого мяча на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Метание малого мяча с места стоя боком к направлению метания на дальность.</p> <p>2. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</p> <p>3.КДП – прыжки в длину с места.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p>
64	05.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет бега на дистанции 30-60 м.</p> <p>2. Метание малого мяча с места стоя боком к направлению метания.</p> <p>3. Равномерный бег 900 метров.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p>
65	05.		Прыжки в длину с разбега		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 100 см)</p> <p>2. Метание малого мяча с места стоя боком к направлению метания.</p> <p>3. КДП – тест Купера шестиминутный бег.</p> <p>4. Подвижная игра.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
66	05.		Учет метание малого мяча на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет Метание малого мяча с места стоя боком к направлению метания на дальность.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 100 см)</p> <p>3. Подвижная игра</p> <p>4. Равномерный бег 1000 метров</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>
67	05.		Бег 1000 метров без учета времени.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 100 см)</p> <p>2. Зачет бег 1000 метров без учета времени.</p> <p>3. Подвижная игра лапта</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
68	05.		Учет прыжки в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет прыжки в длину с разбега. (зона отталкивания 100 см)</p> <p>2. Подвижная игра лапта.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	СПОРТЗАЛ	+
2	СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА	+
3	СТАДИОН	+
4	МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ	7
5	МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ	10
6	МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ	15
7	МЯЧИ ДЛЯ МЕТАНИЯ	10
8	ГРАНАТЫ	10
9	СКАКАЛКИ	20
10	ОБРУЧИ	10
11	ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО	1
12	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ	10
13	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЕЙКИ	3
14	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ	12
15	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ	1
16	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОЗЕЛ	1
17	БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	1
18	БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	1
19	ПОДКИДНОЙ МОСТИК	1
20	ШВЕДСКАЯ СТЕНКА	4
21	НАВЕСНЫЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	2
22	НАКЛОННЫЕ ДОСКИ	2
23	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	3
24	КОНЬКИ	25
25	ЛЫЖИ	25
26	БАСКЕТБОЛЬНЫЕ КОЛЬЦА	3
27	ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕТКА	2