**Пояснительная записка к поурочному планированию**

Автор программы: В.И. Лях.

Год издания: 2012. Издательство: М: Просвещение

Количество учебных часов: 99ч (3ч в неделю).

Количество учебных часов для выполнения:

• практических работ: 0.

Учебно-методический комплект (далее – УМК):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Составляющие УМК** | **Название** | **Автор** | **Год издания** | **Издательство** |
| Учебник | Физическая культура 1 – 4 класс | В. И. Лях. | 2011, 2013 | М.: Просвещение |
| Рабочая тетрадь (на печатной основе) |  |  |  |  |

**Основной раздел поурочного планирования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Количество часов**  **в теме** | **Вид урока**  **(форма проведения урока)** | **Вид контроля** | **Оборудование** | **ИКТ-поддержка** | | **Домашнее задание** |
| **Использование интернет-ресурсов, собственных ЦОР, медиаресурсов и др.** | **Используемое оборудование (комп., оргтехника, электронное оборудование)** |
| **план** | **фактически** |
| 1 | 3.09 | 3.09 | Легкая атлетика | Вводный урок. Техника безопасности. Ходьба под счет. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 2 | 4.09 | 4.09 | Легкая атлетика | Ходьба на носках, на пятках. ОРУ | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 3 | 5.09 | 5.09 | Легкая атлетика | Обычный бег. Учет по бегу на 30м. ОРУ | 1 | ОНЗ | текущий | секундомер |  |  |  |
| 4 | 10.09 | 10.09 | Легкая атлетика | Бег с ускорением. ОРУ | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 5 | 11.09 | 11.09 | Легкая атлетика | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 6 | 12.09 | 12.09 | Легкая атлетика | Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 7 | 17.09 | 17.09 | Легкая атлетика | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Учет по прыжкам в длину. | 1 | ОУиР | тематически |  |  |  |  |
| 8 | 18.09 | 18.09 | Легкая атлетика | Прыжки с продвижением вперед. Беседа: «Что такое физическая культура». | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 9 | 19.09 | 19.09 | Легкая атлетика | Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 10 | 24.09 | 24.09 | Легкая атлетика | Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Ловушки». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 11 | 25.09 | 25.09 | Легкая атлетика | Высокий старт с последующим ускорением. Учет по бегу на 60м. ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий | секундомер |  |  |  |
| 12 | 26.09 | 26.09 | Легкая атлетика | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 13 | 1.10 | 1.10 | Легкая атлетика | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 14 | 2.10 | 2.10 | Легкая атлетика | Броски: большого мяча на дальность разными способами. Беседа: «Пища и питательные вещества». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 15 | 3.10 | 3.10 | Легкая атлетика | Упражнения с мячом большого диаметра. Игра «Затейники». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 16 | 8.10 | 8.10 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. |  | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 17 | 9.10 | 9.10 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ | 1 | ОУиР | текущий | секундомер |  |  |  |
| 18 | 10.10 | 10.10 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ | 1 | ОУиР | текущий | секундомер |  |  |  |
| 19 | 15.10 | 15.10 | Кроссовая подготовка | Учет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | ОУиР | тематический | секундомер |  |  |  |
| 20 | 16.10 | 16.10 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | ОУиР | текущий | секундомер |  |  |  |
| 21 | 17.10 | 17.10 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ | 1 | ОУиР | текущий | секундомер |  |  |  |
| 22 | 22.10 | 22.10 | Кроссовая подготовка | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Беседа: «Личная гигиена». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 23 | 23.10 | 23.10 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | ОУиР | текущий | секундомер |  |  |  |
| 24 | 24.10 | 24.10 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 | ОУиР | текущий | секундомер |  |  |  |
| 25 | 29.10 | 29.10 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 6 минут. Закрепление. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 | ОУиР | текущий | секундомер |  |  |  |
| 26 | 30.10 | 30.10 | Плавание | Вводный урок. Т Б. Теоретическое занятие. Ознакомление с особенностями вхождения в воду, передвижения в воде. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 27 | 31.10 | 31.10 | Плавание | Теоретическое занятие. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 28 | 12.11 | 12.11 | Плавание | Теоретическое занятие. Упражнения на скольжение и лежание. ОРУ. Беседа: «Мозг и нервная система». | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 29 | 13.11 | 13.11 | Плавание | Теоретическое занятие. Упражнения на воде. | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 30 | 14.11 | 14.11 | Гимнастика с основами акробатики | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Организующие команды и приемы. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 31 | 19.11 | 19.11 | Гимнастика с основами акробатики | Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты. |  | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 32 | 20.11 | 20.11 | Гимнастика с основами акробатики | Акробатические комбинации. Гимнастический мост. Игра «Пройти бесшумно». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 33 | 21.11 | 21.11 | Гимнастика с основами акробатики | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 34 | 26.11 | 26.11 | Гимнастика с основами акробатики | Развитие координационных способностей. Игра «Совушка». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 35 | 27.11 | 27.11 | Гимнастика с основами акробатики | Равновесие.  Строевые упражнения. Беседа: «Вода и питьевой режим». ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 36 | 28.11 | 28.11 | Гимнастика с основами акробатики | Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 37 | 3.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической стенке: висы, перемахи. Закрепление. ОРУ. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 38 | 4.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Гимнастические комбинации. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 39 | 5.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок. ОРУ. Игра «Змейка». | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 40 | 10.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 41 | 11.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ. Беседа: «Спортивная одежда и обувь» | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 42 | 12.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Ознакомление. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 43 | 17.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания. Совершенствование. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 44 | 18.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания. Закрепление. | 1 | ОУиР | тематический | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 45 | 19.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 46 | 24.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Перелезание через коня. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка» | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 47 | 25.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 48 | 26.12 |  | Гимнастика с основами акробатики | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 49 | 14.01 |  | Лыжные гонки | Вводный урок. Техника безопасности. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | 1 | ОНЗ | текущий | лыжи |  |  |  |
| 50 | 15.01 |  | Лыжные гонки | Закрепление техники передвижения на лыжах. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 51 | 16.01 |  | Лыжные гонки | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 52 | 21.01 |  | Лыжные гонки | Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Беседа: «Закаливание». | 1 | ОНЗ | текущий | лыжи |  |  |  |
| 53 | 22.01 |  | Лыжные гонки | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 54 | 23.01 |  | Лыжные гонки | Учет по технике подъёма и спуска со склона. | 1 | ОУиР | тематический | лыжи |  |  |  |
| 55 | 28.01 |  | Лыжные гонки | Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. | 1 | ОНЗ | текущий | лыжи |  |  |  |
| 56 | 29.01 |  | Лыжные гонки | Закрепление техники передвижения скользящим шагом. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 57 | 30.01 |  | Лыжные гонки | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 58 | 4.02 |  | Лыжные гонки | Контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 | ОУиР | тематический | лыжи |  |  |  |
| 59 | 5.02 |  | Лыжные гонки | Катание на санках. Беседа: «Современные Олимпийские игры». | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 60 | 6.02 |  | Лыжные гонки | Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 61 | 18.02 |  | Лыжные гонки | Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 62 | 19.02 |  | Лыжные гонки | Ознакомление с техникой скольжения без палок. | 1 | ОНЗ | текущий | лыжи |  |  |  |
| 63 | 20.02 |  | Лыжные гонки | Закрепление техники скольжения без палок. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 64 | 25.02 |  | Лыжные гонки | Учет по технике скольжения без палок. | 1 | ОУиР | тематический | лыжи |  |  |  |
| 65 | 26.02 |  | Лыжные гонки | Эстафета на лыжах. | 1 | ОУиР | текущий | лыжи |  |  |  |
| 66 | 27.02 |  | Лыжные гонки | Подвижные зимние игры. Снежки. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 67 | 4.03 |  | Лыжные гонки | Подвижные зимние игры. Катание на санках. | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 68 | 5.03 |  | Лыжные гонки | Подвижные зимние игры «Два Мороза». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 69 | 6.03 |  | Подвижные игры | Беседа: «Самоконтроль». Игры «К своим флажкам». ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 70 | 11.03 |  | Подвижные игры | Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 71 | 12.03 |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 72 | 13.03 |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 73 | 18.03 |  | Подвижные игры | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 74 | 19.03 |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 75 | 20.03 |  | Подвижные игры | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 76 | 1.04 |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 77 | 2.04 |  | Подвижные игры | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 78 | 3.04 |  | Спортивные игры | Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 79 | 8.04 |  | Спортивные игры | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. ОРУ. Подвижная игра «Бросай и поймай». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 80 | 9.04 |  | Спортивные игры | Футбол: остановка и ведение мяча. ОРУ. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 81 | 10.04 |  | Спортивные игры | Подвижные игры на материале футбола. Беседа: «Первая помощь при травмах» | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 82 | 15.04 |  | Спортивные игры | Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 83 | 16.04 |  | Спортивные игры | Баскетбол: Ведение мяча. Подвижная игра «Передал – садись». ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 84 | 17.04 |  | Спортивные игры | Баскетбол: Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч в обруч». ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 85 | 22.04 |  | Спортивные игры | Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Круговая лапта». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 86 | 23.04 |  | Спортивные игры | Волейбол: подбрасывание мяча. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 87 | 24.04 |  | Спортивные игры | Волейбол: подача мяча. ОРУ. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 88 | 29.04 |  | Спортивные игры | Волейбол: прием и передача мяча. | 1 | ОНЗ | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 89 | 30.04 |  | Спортивные игры | Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 90 | 1.05 |  | Легкая атлетика | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера». | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 91 | 6.05 |  | Легкая атлетика | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Подвижная игра «Парашютисты». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 92 | 7.05 |  | Легкая атлетика | Учет по бегу 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | ОУиР | тематический | секундомер |  |  |  |
| 93 | 8.05 |  | Легкая атлетика | Бег из разных исходных положениях. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ. | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 94 | 13.05 |  | Легкая атлетика | Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |  |
| 95 | 14.05 |  | Легкая атлетика | Прыжковые упражнения: прыжки со скалкой. | 1 | ОУиР | текущий | Спортивный инвентарь |  |  |  |
| 96 | 15.05 |  | Легкая атлетика | Прыжки. Учет прыжков в длину. | 1 | ОУиР | тематический |  |  |  |  |
| 97 | 20.05 |  | Легкая атлетика | Прыжки в высоту. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 98 | 21.05 |  | Легкая атлетика | Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |
| 99 | 22.05 |  | Легкая атлетика | Соревнования. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». | 1 | ОУиР | текущий |  |  |  |  |

ОНЗ-Урок «открытия» новых знаний

ОУиР-Уроки отработки умений и рефлексии

ПСЗ-Уроки построения системы знаний (уроки общеметодологической направленности)

РК-Уроки развивающего контроля

ИТ-Урок-исследование (урок творчества)