Ростовская область Мартыновский район х. Кривой Лиман

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –средняя общеобразовательная школа №22 х.Кривой Лиман

«Утверждаю»

Директор МБОУ- СОШ №22

Приказ от .2014г. №

Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Редько Г.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре.

Уровень общего образования: начальное общее образование 3 класс.

Количество часов: 103

Учитель Хван Р.Б.

Рабочая программа по физической культуре для 3 классасоставлена на основе Примерной государственной программы созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

|  |  |
| --- | --- |
| Основание (дата и номер приказа) | Дата |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Пояснительная записка**

При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года
2. Приказ Минобразования Ростовской области от 30.04.2014 № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области».
3. Приказ Минобразования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
4. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373](http://www.edu.ru/db/mo/Data/d_09/m373.html) «Об утверждении и введении в действие федерального

государственного образовательного стандарта начального общего образования»

***Цели программы***.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.

***Задачи программы:***

* *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 способностей;
* выработка преставлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать и контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с потавленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укре6пления здорового человека(физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыкова систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Место предмета в учебном плане**

Данная программа реализуется для учащихся 3 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 3 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2013-2014 учебный год, учебного плана школы на 2013-2014 учебный год количество часов за год-103.

В связи с климатическими особенностями нашей области (малоснежный район РФ),освоение темы «Лыжные гонки» - 21час в 3 классе, перераспределено на темы: гимнастика-8 часов, подвижные игры-8 часов, спортивные игры-5 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Раздел V Тематическое планирование**

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **количество часов** | **Виды деятельности** | **Характеристика видов деятельности** |
| **Базовая часть** |  |  |  |
| Основы знаний физической культуры | В процессе уроков | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви  История развития физической культуры  Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы  Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  ***Определять*** состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года  ***Пересказывать***тексты по истории физической культуры.  ***Знать*** символику и ритуал проведения Олимпийских игр  ***Характеризовать*** показатели физического развития***Характеризовать*** показатели физической подготовки |
| Лёгкая атлетика |  | Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. Инструктаж по ТБ  Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(30 м).*  Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат *(30, 60 м* По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения.Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге.  Равномерный бег *8 мин.* ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Расслабление и напряжение мышцпри выполнении упражнений  Кросс *(1 км* Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц  Прыжок в длину с места.  Прыжок в длину с короткого разбега.  Прыжок в длину с полного разбега  **К.р.** Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* | ***Уметь:***правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  ***Описывать технику*** беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике беговых упражнений  ***Осваивать технику бега различными способами***  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  ***Знать*** правила ТБ, понятие «короткая дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  ***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  ***Проявлять*** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  ***Соблюдать*** правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |
| Кросс |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  | Группировка. Перекаты в группировке.  Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой.  Кувырок назад в упор присев  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  Кувырок вперед.  2-3 ку­вырка вперед слитно  Стойка на лопатках  Мост из положения лежа на спине.  **К.р.** Акробатическая комбинация | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений |
| Подвижные игры |  | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.  Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.  Игры «Наступление», «Метко в цель». Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами.  Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками.  Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.  Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам».  Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  ***Осваивать*** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр  ***Осваивать*** двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Вариативная часть** |  |  |  |
| Гимнастика | 8 | Прыжки со скакалкой  Прыжки группами на длинной скакалке  Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев.  Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками  Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки  Переноска партнера в парах.  Гимнастическая полоса препятствий. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке  ***Описывать*** технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать***технику гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Осваивать*** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| Подвижные игры | 8 | Ловля и передача мяча на месте  Ловля и передача мяча в движении.  Ведение мяча в движении шагом.  Ведение мяча в движении бе­Ом.  Бросок двумя руками от груди.  Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах.  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр  ***Описывать*** разучиваемые технические действия из спортивных игр  ***Осваивать*** технические действия из спортивных игр  ***Моделировать*** технические действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  ***Осваивать*** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| Спортивные игры | 5 |  |  |
| **Итого** | **103** |  |  |

**Раздел VI. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Требование к результату | Виды контроля | оборудование |
| по плану | по факту. |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | 1.09 |  | Вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Подвижная игра «Волейбольные салки». | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви. Подвижная игра «Волейбольные салки». | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | Фронтальный опрос. | учебник, волейбольный мяч, сетка, свисток |
| 2 | 2.09 |  | Движения и передвижения строем.. Игра «Пятнашки». | Организующие команды: построение в шеренгу и колонну, размыкание приставными шагами в шеренге, выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». Игра «Пятнашки». | Различать и выполнять строевые команды. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. |  | Учебник, свисток мяч. |
| 3 | 4.09 |  | Представление о физических качествах. Прыжковые упражнения. Игра: «Удочка». | Разминка: ходьба и бег) Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений №1. Построения в шеренгу, колонну. Тестовые упражнения: прыжки в длину с места. Игра «Удочка». | Характеризовать показатели физического развития. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. | Фиксирование результатов | комплект спортивного инвентаря для занятий гимнастическими упражнениями |
| 4 | 8.09 |  | Беговые упражнения. Игры: «Салки», «Пустое место», | Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу); в чередование с ходьбой. Бег с преодолением 3-4 препятствий . Повторение комплекса общеразвивающих упражнений№1. Игры: «Салки», «Пустое место». | Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 5 | 9.09 |  | Общее представление о физической подготовке. Игра : «Пятнашки». | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Составление комплекса общеразвивающих упражнений(с помощью учителя)№2. Построение в две шеренги. Равномерный, медленный бег до 4мин. Игра «Пятнашки». | Характеризовать показатели физической подготовки. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |  | комплект для занятий по общей физической подготовке |
| 6 | 11.09 |  | Тестовые упражнения на гибкость Игры «Быстро по местам», «Волк во рву». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Комплекс упражнений№2. Построение в круг колонной и шеренгой. Тестовые упражнения на гибкость :наклон вперед из положения сидя.. Игры «Быстро по местам», «Волк во рву». | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств: гибкости и равновесия. | Фиксирование результатов | Свисток секундомер |
| 7 | 15.09 |  | Беговые упражнения. Игры: « Вызов номеров», «Пятнашки». | Повторение строевых упражнений: повороты на месте налево и направо, перестроение.Бег с ускорением отрезков 15-30м.,с высокого старта. Игры: « Вызов номеров», «Пятнашки». | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений |  | комплект для физической подготовки |
| 8 | 16.09 |  | Развитие физической культуры в России в XVII – XIXвв.. Игры: «Белые медведи», «Точно в мишень». | Как зарождалась физическая культура на территории Древней Руси. Разминка.  . Размыкание и смыкание пристанными шагами в шеренге. Выполнение команды «На первый-второй рассчитайсь!». Повторение комплекса общеразвивающих упражнений №1 . Игры: «Белые медведи», «Точно в мишень». | Пересказать тексты по истории физической культуре. Различать и выполнять команды. |  | Свисток секундомер |
| 9 | 18.09 |  | Тест на скорость: бег30м. Игры: «Волк во рву», «Белые медведи». | Повторение поворотов на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Бег с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу). Бег с высокого старта на дистанции 30м, бежать с предельно высокой скоростью.. Игры: «Волк во рву», «Белые медведи». | Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений. | Тестирование | комплект для спортивных игр |
| 10 | 22.09 |  | Тест на координацию движений: челночный бег3х10м. Игры: «Вызов номеров», «Пустое место». | Характеристика основных физических качеств: быстроты и выносливости. Строевые упражнения: построение, повороты, размыкание. Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Челночный бег выполнять с высокого старта, с максимальной скоростью 3х10м. . Игры: «Вызов номеров», «Пустое место». | Проявлять качества:выносливости, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Тестирование | Секундомер |
| 11 | 23.09 |  | Метание малого мяча. Игра «Точно в мишень». | Построение в две шеренги, повороты на месте. Составление комплекса общеразвивающих упражнений№3. Совершенствование метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-6м. Игры «Точно в мишень», «Запрещенное движение». | Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  | мяч |
| 12 | 25.09 |  | Метание малого мяча. Игры «Запрещенное движение», «Мяч в кругу». | Составление и самостоятельные выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общеразвивающие упражнения в кругу№2. Повторение изученных упражнений: метание мяча в мишень, хват мяча, бросок мяча кистью вниз перед собой. Совершенствование равномерного четырехминутного бега. Игры «Запрещенное движение», «Мяч в кругу». | Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Тестирование | мяч |
| 13 | 29.09 |  | Физическая нагрузка. Игры: «Волейбольные салки», «День и ночь» | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Повторение характеристики основных физических качеств: быстроты, выносливости. Построение в шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. Метание малого мяча в цель. Совершенствование равномерного бега до 4мин. Игры: «Волейбольные салки», «День и ночь» | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |  | комплект для спортивных игр |
| 14 | 30.09 |  | Прыжки в длину с разбега. Игра«Пятнашки с мячом». | Строевые упражнения: построение в две шеренги. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование прыжка в длину с разбега, зона отталкивания 30-50см. Совершенствование челночного бега 3х10м .Игра «Пятнашки с мячом». | Описывать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | лента сантиметровая |
| 15 | 2.10 |  | Прыжки в высоту. Игры «Выше ноги от земли», «Прыгающие воробушки». | Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений в колонне. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладони во время полета. Игры «Выше ноги от земли», «Прыгающие воробушки». | Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнениях. | Фиксирование результатов | лента сантиметровая |
| 16 | 6.10 |  | Измерение показателей физического развития. Эстафеты « Смена сторон».. | Перестроение из одной шеренги в две. Бег с изменяющимся направлением движения( змейкой, по кругу). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств . Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Эстафета«Смена мест».  . | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Взаимодействовать в парах и группах при выполнение технических действий в подвижных играх. |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 17 | 7.10 |  | Подвижная игра: «Волейбольные салки». | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Составления комплекса упражнений№3. Совершенствование движения, передач и ловли мяча. Подвижные игры: «Белые медведи, «Волейбольные салки». | Осваивать универсальное умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 18 | 9.10 |  | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры: «Пустое место», «Метко в цель». | Самостоятельное планирование режима дня. Утренняя зарядка, правила ее составления и самостоятельного выполнения. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Совершенствование строевых упражнений.. Подвижные игры: «Пустое место», «Метко в цель». | Составлять индивидуальный режим дня ,отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 19 | 13.10 |  | Бег на выносливость. Подвижная игра « Охотники и утки». | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.Измерение пульса до бега и после бега. Равномерный медленный бег до 5мин. Подвижная игра « Охотники и утки». | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах в процессе игровой деятельности. | Фиксирование результата. | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 20 | 14.10 |  | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Волейбольные салки». | Ходьба: обычная, с различным положением рук. Бег змейкой, по кругу. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений№2.Совершенствование ловли мяча индивидуально, от стены, от пола. Передача мяча в парах от груди двумя руками на мест, в движение. Обучение ловли и передачи мяча в движении в парах 2-3 шага вперед, назад. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Волейбольные салки». | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдатьдисциплину и правила техники безопасности во время игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 21 | 16.10 |  | Метание мяча. Игра «Подвижная цель». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения. Размыкание на месте. Метание мяча по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8м. Хват мяча, бросок мяча кистью вниз перед собой. Игра «Подвижная цель». | Описывать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. | тестирование | комплект для спортивных игр |
| 22 | 20.10 |  | Беговые упражнения. Игра «Пятнашки с мячом». | Строевые упражнения и перестроения: из шеренги в круг. Комплекс упражнений№3.Прыжки через скакалку. Выполнить 2-3серии по10-15сек. Бег с максимальной скоростью. Выполнить 3-4раза по 10-12м. Игра «Пятнашки с мячом». | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 23 | 21.10 |  | Подвижная игра «Перестрелка». | Разминка: ходьба, бег. Комплекс упражнений№3. Строевые упражнения: повороты, перестроение. Подвижная игра «Перестрелка». | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  | комплект для спортивных игр |
| 24 | 23.10 |  | Эстафетный бег. Игра « Неудобный бросок». | Ходьба и бег в медленном равномерном темпе .Строевые упражнения. Прыжки на правой(левой)ноге с последующим пробеганием5-6м. Эстафетный бег5х5м. Повторить 3-4раза. Игра «Неудобный бросок». | Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации привыполнения беговых упражнений. |  | комплект для спортивных игр |
| 25 | 27.10 |  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Игра «Мяч с четырёх сторон». | Техника безопасности в подвижных играх. Правила организации и проведения подвижных игр. Ходьба и бег обычные. Строевые упражнения и перестроения. Игра «Мяч с четырех сторон» | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 26 | 28.10 |  | Упражнения с мячами. Подвижная игра «Стрелки». | Строевые упражнения и перестроения: размыкание на месте. Бросок большого мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3-6м из различных положений. Эстафета с катанием набивных мячей. Подвижная игра «Стрелки». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр Осваивать технические действия из спортивных игр. | Фиксирование результатов | комплект для спортивных игр |
| 27 | 30.10 |  | Подвижная игра «Русская лапта». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: из одной шеренги в две. Комплекс упражнений №2.Подвижная игра «Русская лапта»(по упрощенным правилам). | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 28 | 10.11. |  | Подвижная игра «Русская лапта | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: смыкание приставными шагами в шеренге. Подвижная игра «Русская лапта» (упрощенный вариант). | Моделировать технику выполнений игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  | комплект для спортивных игр |
| 29 | 11.11 |  | Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!». | Кто больше знает игр?.Правила подвижных игр для формирования правильной осанки. Знакомство с правилами игр: «Замри», «Горячий мяч», «Передача мячей в колоннах». | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 30 | 13.11 |  | Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки». | Ознакомление с ролью зрения при обучении упражнениям. Строевые упражнения: совершенствование размыкания и смыкания в шеренге приставными шагами. Ходьба: обычная, с различным положением рук. Бег в чередование с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в кругу№3. Обучение ведение мяча(правой , левой рукой) по прямой(в шаге и беге). Подвижные игры «Мяч водящему», «Пятнашки». | Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности в подвижных играх. | Тестирование | комплект для спортивных игр |
| 31 | 17.11 |  | Подвижная игра «Охотники и утки». | Разминка: ходьба, бег. Комплекс упражнений№3. Строевые упражнения: повороты, перестроение. Подвижная игра «Охотники и утки»( с одним мячом). | Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности.. |  | комплект для спортивных игр |
| 32 | 18.11 |  | Подвижная игра «Охотники и утки». | Разминка: ходьба, бег. Комплекс упражнений№3. Строевые упражнения: повороты, перестроение. Подвижная игра «Охотники и утки»( с двумя мячами). | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижной игр.Осваивать технические действия в играх. |  | комплект для спортивных игр |
| 33 | 20.11 |  | Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Горячий мяч», «Вызов номеров». | Контроль осанки в движении. Ходьба: на пятках, на носках, обычная под счет учителя. Бег: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Строевые упражнения: размыкание в шеренге приставными шагами. Выполнение комплекса упражнений №3.Совершенствование ловли и передачи мяча в движении , в парах. Подвижные игры: «Горячий мяч», «Вызов номеров». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр . Моделировать технические действия в игровой деятельности. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 34 | 24.11 |  | Подвижные игры «Третий лишний», «Кто дальше бросит». | Ходьба и бег: коротким, средним и длинным шагом. . Совершенствование метании малого мяча в игре « Кто дальше бросит». Совершенствование навыка бега в игре « Третий лишний». | Осваивать технические действия в играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр |  | комплект для спортивных игр |
| 35 | 25.11 |  | Ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки с мячом». | Ознакомление с ролью зрения при обучении упражнениям. Строевые упражнения: совершенствование размыкания и смыкания в шеренге приставными шагами. Ходьба: обычная, с различным положением рук. Бег в чередование с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в кругу№2. Совершенствование ведение мяча(правой , левой рукой) по прямой(шагом), с изменением направления. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки с мячом», | . Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Тестирование | комплект для спортивных игр |
| 36 | 27.11 |  | Броски мяча. Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Борьба за мяч». | Строевые упражнения: совершенствование размыкание в шеренге и колонне на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с преодолением 2-3 препятствий (мячи). Обучению броску баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди. Совершенствование передач в движении и ведение мяча .Подвижные игры: «Ловкие и меткие», «Борьба за мяч».. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  | комплект для спортивных игр |
| 37 | 1.12. |  | Закаливание. Броски мяча. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу». | Ознакомление со значением и необходимыми условиями закаливания. Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений в кругу №2. Совершенствование бросков баскетбольного мяча в мишень. Ловля и передача мяча в движении с параллельным перемещением игроков ,Броски баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу». | Оценивать свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 38 | 2.12 |  | Подвижная игра «Перестрелка». | Разминка. Строевые упражнения и перестроения. Подвижная игра «Перестрелка».с заданием. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |  | комплект для спортивных игр |
| 39 | 4.12 |  | Эстафеты с предметами. | Ходьба бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения. Эстафеты: с катанием набивных мячей , с прыжками через веревочку, с лазанием и перелезанием. | Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. | Фиксирование результатов | комплект для физической подготовки |
| 40 | 8.12 |  | Броски мяча. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу». | Повторение основных правил проведения закаливающих процедур. Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений в кругу №2. Обучение броскам баскетбольного мяча в мишень. Совершенствование ловле и передач мяча в движении с параллельным перемещением игроков ,Броски баскетбольного мяча в щит обеими руками из-за головы. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу». | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |  | мяч |
| 41 | 9.12 |  | Игра «Мини-баскетбол». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Комплекс упражнений в кругу. Игра «Мини-баскетбол» (3Х3 по упрощенным правилам). | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |  | Баскетбольные мячи |
| 42 | 11.12 |  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе. Подвижная игра «Волейбольные салки» | Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Ознакомление со средствами развития правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки№4. Перемещение вправо, вперед, в парах на месте и движении правым(левым) боком. Подвижная игра «Волейбольные салки» | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 43 | 15.12 |  | Упражнения с мячами. Подвижная игра «Не дай мяч водящему» | . Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение комплекса упражнений№3. Составление комплекса упражнений для глаз. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками вперед-вверх, подбрасывание мяча на нужную высоту. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Подвижная игра «Не дай мяч водящему» | .Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 44 | 16.12 |  | Передачи мяча. Подвижная игра « Мяч через сетку». | Ознакомление с терминологией применяемых упражнений. Передвижения в колонне по 1 и 2. упражнения на внимание. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи..Совершенствование передач мяча через сетку двумя мячами. Подвижная игра « Мяч через сетку». | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 45 | 18.12 |  | Передачи, подачи мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку» | Строевые упражнения: Выполнения команд «На два(четыре)шага разомкнись!». Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Выполнения комплекса упражнений№3. Подводящие упражнения дляпрямой нижней подаче мяча. Совершенствование передач мяча через сетку( одним и двумя мячами) . Повторение правил игры и закрепление. . Подвижная игра «Мяч через сетку» | . Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | Фиксирование результатов | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 46 | 22.12 |  | Стойки и перемещения игрока. Подвижные игры: « Передал-садись», «Подвижная цель». | Ознакомление с правилами предупреждения травм и оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями. Построение в круг шеренгой. Ходьба с изменением направления движений, с различным положением рук. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений№5. .Футбол- стойки и перемещения игрока(бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Подвижные игры: « Передал-садись», «Подвижная цель». | . Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать универсальное умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 47 | 23.12 |  | Остановка мяча. Подвижные игры: «Метко в цель», «Запрещенное движение». | Перестроение из колонны по 1, по 2. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Бег с изменением направления. Упражнения на внимание. Удары внутренней стороной стопы(«щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного –двух шагов. Ведение мяча между сойками и обводка стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы Подвижные игры: «Метко в цель», «Запрещенное движение». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  | комплект для спортивных игр |
| 48 | 25.12 |  | Игра в мини-футбол. | Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Равномерный шестиминутный с измерением пульса до бега, после бега через 3-5 минут. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |  | Футбольный мяч |
| 49 | 29.12 |  | Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра « Мяч с четырех сторон». | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения ( раздел гимнастика), подбор одежды и обуви. Строевые упражнения: построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в чередование с бегом до 150метров. Разучивание комплекса упражнения для формирования правильной осанки №4. Подвижная игра « Мяч с четырех сторон»(двумя мячами). | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 50 | 30.12 |  | Ведение мяча. Подвижные игры « Гонка мячей», « Бросок ногой». | Совершенствование о физической нагрузке и о том, от чего она зависит. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Бег с изменением направления . Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему игроку. Совершенствование удара мяча(футбол) . Подвижные игры « Гонка мячей», « Бросок ногой». | Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | Тестирование. | комплект для спортивных игр; |
| 51 | 12.01 |  | Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра « Запрещенное движение». | Названия снарядов и гимнастических элементов. Передвижение в колонне по одному. Выполнения упражнений с мячами в парах (набивные мячи до 1кг) на месте стоя, сидя на гимнастическом мате, скамейке. Игра « Запрещенное движение». | Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. | . | комплект для занятий по общей физической подготовке; |
| 52 | 13.01 |  | Упражнения в упоре на гимнастических снарядах. Игра «Отгадай чей голосок». | Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение комплекса упражнений№4. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, коне, бревне. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и с предметами (мячи) . Игра «Отгадай чей голосок». | Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | . | комплект для спортивных игр |
| 53 | 15.01 |  | Упражнения в висе на гимнастических снарядах. Игра «Отгадай чей голосок». | Совершенствование изученных перестроений. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Глубокие выпады в приседе. Упражнения у гимнастической стенки: взмахи ногами, сгибание туловища. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках .Игра «Отгадай чей голосок». | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Тестирование | комплект для занятий гимнастикой |
| 54 | 19.01 |  | Висы и упоры. Игра «Запрещенное движение». | Упражнения с разновидностями ходьбой и бега в медленном темпе. Строевые упражнения и перестроения: выполнение команд для перестроения «В колонну по два становись». Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди завесом одной ногой и двумя ногами, вис на согнутых руках. Толчок двух ног о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях. Игра «Запрещенное движение». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений . Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 55 | 20.01 |  | Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Закручивание». | Ходьба и бег в медленном беге равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: повороты на месте. Комплекс упражнений№4. Обучение упражнениям в равновесии: ходьба на носках по линии разметки, по гимнастической скамейке с различными положениями рук, выполнение упражнений с закрытыми глазами. Подвижная игра «Закручивание». | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 56 | 22.01 |  | Акробатические упражнения. Игра «Пройди бесшумно». | Строевые упражнения: размыкание в шеренге и колонне на месте. Разучивание комплекса упражнений с большими мячами №6. Повторить взмахи и выпады ногами. Изучение самостраховок на бок, спину. Повторение группировки и перекатов. Совершенствование кувырка вперед в группировке, стойке на лопатках согнув ноги. Игра «Пройди бесшумно». | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 57 | 26.01 |  | Акробатические комбинации. Игра на внимание: «Путаница». | Совершенствование изученных строевых упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке. Акробатические комбинации: упор присев спиной к гимнастическому мату, перекат назад из седа с группированием и стойка на лопатках( согнув и выпрямив ноги), согнув ноги перекат в упор присев. Игра « Путаница» | Выявлять ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических комбинаций. | Тестирование | комплект для занятий гимнастикой |
| 58 | 27.01 |  | Лазанья и перелезания. Игра « День и ночь». | Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, левым и правым боком. Разучивание комплекса упражнений для глаз. Совершенствование изученных приемов лазания по наклонной гимнастической скамейке: в упоре присев, на четвереньках. Перелезания через гимнастического коня поочередно перемахом правой и левой ногой. Повторение акробатической изученной комбинации. Игра « День и ночь». | Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике. Осваивать технику физическихупражненийприкладнойнеправленности. | . | комплект для занятий гимнастикой |
| 59 | 29.01 |  | Танцевальные упражнения. Игра «Пляска». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бегав медленном равномерном беге. Строевые упражнения и перестроения: из одной шеренги в две. Комплекс упражнений№2. Танцевальные шаги: на носках, приставные шаги вперед, в сторону, назад. Акробатические упражнения: Слитные перекаты(3-5)В правую(левую)сторону . Игра «Пляска». | Осваивать универсальное умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. |  | музыкальный центр |
| 60 | 2.02 |  | Приемы лазанья по гимнастической стенке. Игра « Исправь осанку». | Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений для глаз. Лазанье по гимнастической стенке стоя, вверх ,вниз, вправо(влево) с попеременным и одновременным перехватом рук, приставными шагами. Совершенствование кувырка вперед согнув ноги. Стойка на лопатках согнув ноги. . Игра « Исправь осанку». | Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 61 | 3.02 |  | Акробатические комбинации. Игра «Запрещенное движение». | Ходьба обычная, коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, по разметкам в чередовании с ходьбой. Совершенствование перестроение по два в шеренге и колонне. Разучивание акробатической комбинации: группировка сидя, перекат из упора присев в упор назад в стойку на лопатках(держать на 3 счета),согнув ноги перекат вперед в упор присев, встать в основную стойку.. Совершенствование лазанью по гимнастической стенке. Игра «Запрещенное движение». | Проявлять качества силы, координации, выносливости и гибкости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 62 | 5.02 |  | Приемы подтягивания и висы.  Игра «Поезд». | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках. Бег обычный, с изменением направления. Комплекс упражнений на гибкость. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Переправа через препятствие с использованием качащегося каната Совершенствование акробатической комбинации. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Поезд». | Соблюдатьправила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 63 | 9.02 |  | Танцевальные шаги. Игра «Неудобный бросок». | Ходьба обычная, бег в чередовании с ходьбой до 150м. комплекс упражнений для глаз. Танцевальные шаги: шаг с притопом, прискоком, приставные шаги, переменный, сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Совершенствование акробатических упражнений: перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. . Игра «Неудобный бросок». | Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности.. |  | музыкальный центр |
| 64 | 10.02 |  | Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном темпе. Перестроение из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!». Многоскоки на правой и левой ноге. Научить напрыгиванию на гимнастическое бревно в упор на прямые руки, соскок махом прямых ног назад. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Запрещенное движение», | Осваивать технику прыжковых упражненийПроявлять качества силы быстроты выносливости и координации при выполнении упражнений. | Фиксирование результатов | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 65 | 12.02 |  | Оздоровительные формы занятий. Игра «Зеркало». | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег обычные, по разметкам. Выполнение комплекса упражнений для формирования осанки №4. Самостоятельное составление комплекса(4-5упр) и его выполнение. Повторение танцевальных шагов. Ходьба по бревну(высота60см),повороты на носках, перешагивание через набивные мячи, соскок с мягким приземлением. Игра «Зеркало». | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физически нагрузки для развития основных физических качеств. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 66 | 16.02 |  | Акробатические упражнения. Игра «Змейка». | Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба: обычная, в полуприседе. Бег обычный, с изменением направления движения. Выполнение комплекса упражнений№4. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону, перекаты. Игра «Змейка». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Фиксирование результатов. | комплект для занятий гимнастикой |
| 67 | 17.02 |  | Упражнения с мячами. Эстафеты. | Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный, с преодолением препятствий(мячи).Выполнение комплекса упражнения№6. Ходьба по бревну(высота60см), перешагивание через набивные мячи и их переноска. Броски набивного мяча(1кг) стоя, снизу двумя руками и сидя ноги врозь. Эстафеты: с катанием набивных мячей, волейбольными мячами. | . Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику бросок большого набивного мяча. |  | Мячи |
| 68 | 19.02 |  | Основы навыков лазанья и перелазания. Игра «Мяч- соседу». | Ходьба обычная и с различными положениями рук. Бег по разметкам. Выполнение комплекса упражнения№6. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягивание на руках. Перелезание через гимнастическое бревно(высота 60см).Лазание по канату произвольным способом в три приема. . Игра «Мяч- соседу». | Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 69 | 24.02 |  | Подвижная игра «Волейбольные салки» | Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу).Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки» с заданием. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальное умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. |  | комплект для спортивных игр |
| 70 | 26.02 |  | Упражнения с мячами. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах « | Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком.. Ведение мяча (баскетбольного) в движении. Игра «Гонка мячей в колоннах». | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх. | тестирование | комплект для спортивных игр |
| 71 | 2.03 |  | Акробатические упражнения. Игра «Зеркало». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: равнение в шеренге. Комплекс упражнений№5.Повторение знакомых элементов акробатики: перекаты ,кувырки. Обучение упражнения:” мост “из положения лежа на спине. Игра «Зеркало». | . Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. |  | комплект для занятий гимнастикой |
| 72 | 3.03 |  | Подвижные игры «Метко в цель», «Подвижная цель». | Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Специальные передвижения футболиста: стойки и перемещения (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Игры: «Метко в цель». «Подвижная цель». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 73 | 5.03 |  | Подвижная игра «Мини-баскетбол». | Ходьба обычная, на носках , на пятка, в полуприседе. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений№4. Прыжки на месте(на одной ,двух ногах). Подвижная игра «Мини-баскетбол»( по упрощенным правилам 3х3). | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |  | Баскетбольный мяч |
| 74 | 10.03 |  | Подвижная игра « Мяч через сетку». | Бег в чередование с ходьбой. Специальные движения(волейбол)- подбрасывание мяча на нужную высоту(1-1,5м) от туловища и ловля его, передача мяча в парах через сетку( передача двумя руками сверху). Подвижная игра «Мяч через сетку» с заданием(в игре два мяча) | .Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 75 | 12.03 |  | Ведения и передачи мяча. Игра «Мини-баскетбол». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Комплекс упражнений№5.Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах от груди двумя руками. Игра «Мини- баскетбол»(правила упрощенны3х3). | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 76 | 16.03 |  | Подвижная игра «Охотники и утки». | Строевые упражнения и перестроения: повторения разученных команд и перестроений. Подвижная игра «Охотники и утки». | Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 77 | 17.03 |  | Подвижная игра «Пионербол». | Ходьба бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: повороты на месте .Комплекс упражнений в движение. Подвижная игра «Пионербол»(правила упрощенны). | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. |  | комплект для спортивных игр |
| 78 | 19.03 |  | Игры- эстафеты. | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега. Игра-конкурс «Кто больше игр знает?».Игры: «Пляска», «Представление имени», «По местам». | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | Тестирование |  |
| 79 | 30.03 |  | Подвижная игра «Охотники и утки». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бегав медленном равномерном темпе. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, выполнение команды «На два шага разомкнись». Совершенствование игры «Охотники и утки». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |  | комплект для спортивных игр |
| 80 | 31.03 |  | . Правила предупреждения трав во время занятий физическими упражнениями. Игра «Волк во рву». | ) Ознакомление детей с правилами безопасности при беге, прыжках, метании и играх. Строевые упражнения: размякание и смыкание в шеренге, перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений№3. Игра « Волк во рву». | . Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 81 | 2.04 |  | Упражнения на гибкость. Эстафета с мячами | Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег с изменяющим направлением движения(по кругу, змейкой) с преодолением препятствий(через мячи). Комплекс упражнений№4. Тестовые упражнения на гибкость: наклон вперед из положении сидя. Эстафета с мячами(баскетбольные, волейбольные). | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |  | комплект спортивного инвентаря для занятий гимнастическими упражнениями |
| 82 | 6.04 |  | Тест на скорость. Подвижная игра «Пустое место». | Ходьба обычная. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Комплекс упражнений№1. Тест на скорость: бег 30м на результат. Игра «Попробуй догони». | Осваивать технику бега различными способами.. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Фиксирование результатов | комплект спортивного инвентаря для занятий гимнастическими упражнениями |
| 83 | 7.04 |  | Тестовые упражнения: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Мяч капитану». | Ходьба обычная. Бег с изменением направления. Прыжки на месте(на одной и двух ногах), с продвижением вперед и назад. Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Мяч капитану». | . Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Тестирование | комплект спортивного инвентаря для занятия легкоатлетическими упражнениями; |
| 84 | 9.04 |  | Челночный бег3Х10м. Подвижная игра «Второй лишний». | Ходьба обычная в чередовании с бегом до 150м.Бег прыжками и ускорением. Комплекс упражнений№3. Тестовые упражнения: челночный бег 3х10м на результат. Игра «Второй лишний». | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы быстроты,выносливости и координации при выполнении упражнений. | Фиксирование результата. | комплект спортивного инвентаря для занятия легкоатлетическими упражнениями; |
| 85 | 13.04 |  | Развитие выносливости. Подвижная игра «Охотники и утки». | Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному по два. Равномерный, медленный бег до 4мин. Обучение игре «Охотники и утки». | Осваивать универсальное умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | . | комплект спортивного инвентаря для занятия легкоатлетическими упражнениями; |
| 86 | 14.04 |  | Упражнения с малым мячом. Эстафета с ведением мяча. | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражнений№5. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность(в парах). Эстафета с ведением мяча(футбольный). | Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правилатехники безопасности при выполнении упражнений. |  | комплект для спортивных игр |
| 87 | 16.04 |  | Закрепление навыков прыжков. Подвижная игра «Охотники и утки». | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Прыжки через стволы деревьев по одному и в парах. Преодоление естественных препятствий любым способом. Прыжки со скакалкой(на одной или двух ногах). Подвижная игра «Охотники и утки». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнениях. |  | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 88 | 20.04 |  | Эстафетный бег на скорость. Подвижная игра «Волейбольные салки.», | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Бег с ускорением. Комплекс упражнений№5. Эстафеты с предметами(мячами) и без предметов на скорость. Совершенствование игры «Волейбольные салки». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых упражнеий. | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 89 | 21.04 |  | Бег на выносливость. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал -садись». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному под счет, размыкание в шеренге приставными шагами. Равномерный, медленный бег до 5мин с переходом на ходьбу. Упражнения на восстановления дыхания. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал –садись». | Осваивать универсальное умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Тестирование | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 90 | 23.04 |  | Подвижная игра: «Русская лапта». | Ходьба обычная, бег с изменяющим направлением движения(змейкой, по кругу), с разным положением рук. Построение в круг колонной. Комплекс упражнений№2. Подвижные игра «Русская лапта»( упрощенный вариант). | Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми |
| 91 | 27.04 |  | Профилактика утомления. Подвижная игра: «Русская лапта». | Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений№4. Профилактика утомления: комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз. Подвижная игра «Русская лапта», | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 92 | 28.04 |  | Упражнения с мячом Игра «Мини-футбол».. | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темп .Строевые упражнения: совершенствование построения в шеренгу , колонну. Ведение мяча (ногой) между стойками и обводка стоек . Остановка катящегося мяча. Игра «Мини-футбол»(упрощенный вариант). | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |  | Футбольный мяч |
| 93 | 30.04 |  | Подвижная игра «Русская лапта». | Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: расчет по порядку. Комплекс упражнений№5. Подвижная игра «Русская лапта»( упрощенный вариант). | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковых упражнений |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |
| 94 | 5.05 |  | Метание мяча. Подвижная игра «Русская лапта». | Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: Равнение в шеренге. Комплекс упражнений в кругу. Выполнение пройденных упражнений: метание мяча из-за спины через плечо с места на дальность, метание стоя боком по направлению метания. Подвижная игра «Русская лапта». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |
| 95 | 7.05 |  | Бег на выносливость. Подвижная игра «Мяч – соседу». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: выполнение команд для движения шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Бег на выносливость до5мин. Подвижная игра «Мяч – соседу». | Проявлять качества выносливостии координации при выполнении беговыхупражнеиий. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Фиксирование результата. | комплект для занятий легкой атлетикой |
| 96 | 12.05 |  | Подвижная игра «Русская лапта». | Ходьба и бег в медленном и равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: смыкание и размыкание в шеренге. Комплекс упражнений №5.Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени. Подвижная игра «Русская лапта»(с заданием, правила упрощенны). | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр . Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |
| 97 | 14.05 |  | Игры – эстафеты. | Ходьба и бег в медленном и равномерном темпе с изменением направления движения. Строевые упражнения и перестроения: повторение разученных ранее команд. «Эстафета с ведением мяча(ногой). Игра «Футбольный бильярд». | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.. Проявлять быстроту, выносливость и ловкость во время игр. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |
| 98 | 18.05 |  | Упражнения с мячами. Подвижная игра «Пионербол». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Броски мяча (волейбольный мяч)по движущейся мишени. Подвижная игра «Пионербол» (правила упрощенны). | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |
| 99 | 19.05 |  | Прыжковые упражнения. Подвижные игры « Волк во рву», «Точно в мишень». | Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: размыкание в колонне по команде «На вытянутые руки разомкнись!».Комплекс упражнений в кругу. Прыжки вверх с доставанием рукой подвешенных предметов, отталкиваясь одной и двумя ногами, и приземлением на обе ноги. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Волк во рву», «Точно в мишень». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |
| 100 | 21.05 |  | Закаливание организма. Подвижная игра «Охотники и утки». | Повторение о правилах закаливания организма: Значение закаливания организма для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур, правила для самостоятельного закаливания (в летнее время). Подвижная игра «Охотники и утки». | Оценивать своё состояние(ощущение)после закаливающих процедур. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  | учебники, пособия, дополнительная литература |
| 101 | 25.05 |  | Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта». | Упражнения с разновидностями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: повторение разученных ранее команд. Подбор комплекса упражнений для самостоятельного занятия в домашних условиях. Подвижная игра «Русская лапта» | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий в летнее время года. |  | комплект для физической подготовки |
| 102 | 26.05 |  | Подвижная игра: «Русская лапта». | Ходьба обычная, бег с изменяющим направлением движения(змейкой, по кругу), с разным положением рук. Построение в круг колонной. Комплекс упражнений№2. Подвижные игра «Русская лапта»( упрощенный вариант). | Излагать правила и условия проведения игры. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |
| 103 | 28.05 |  | Профилактика утомления. Подвижная игра: «Русская лапта». | Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений№4. Профилактика утомления: комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз. Подвижная игра «Русская лапта», | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. |  | комплект для занятий подвижными и спортивными играми. |

**Раздел VII Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2011 год.

Учебник для 1-4 класса "Мой друг физкультура".автор В.И. Лях, М, «Просвещение», 2011 год.

**Книгопечатная продукция.**

**Методические пособия для учителя:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО. Москва. Просвещение. 2011г.

- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Москва. Просвещение. 2011г.

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХIклассов-В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение»2011г.

-Физическая культура 1-2-3 классов. Поурочные планы.Издательство “Учитель”2008 год

-Рабочие программы. Физическая культура В.И.Лях . Москва. «Просвещение»2013год

-Богданова Г.П. ”Уроки физической культуры в 1-4 классах”,Москва,”Просвещение”,2005/

-“Физическое воспитание учащихся 1-4 классов”В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Москва, ”Просвещение” 2004.

- А.Н.Мартыновский “Гимнастика в школе”, Москва,“Физическая культура”,2005.

-Б.И.Мишин “Настольная книга учителя физкультуры”ООО”Издательство Астрель”2003/

-В.И.Ковалько“Поурочные разработки по физкультуре 3класс”,Москва «ВАКО» 2006.

**Инвентарь и оборудование:**

Свисток

секундомер

Скакалки

Мячи

Обручи

Гимнастические скамейки

Гимнастическая стенка

Медицинболы

Канаты

Маты

Гимнастическое бревно

Флажки

**Раздел VIII Результаты освоений учебного предмета**

**"Физическая культура" 3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представление:

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

**Требования к уровню подготовленности**

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 |

**Система оценивания**

**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 ненамного. 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.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **оценки** | | | **оценки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Подтягивание на перекладине (м),из виса лежа(д)**  **(кол-во раз)** | 15 | 11 | 6 | 8 | 5 | 3 |
| **Прыжок**  **в длину**  **с места (см)** | 180 | 160 | 140 | 185 | 165 | 145 |
| **Наклон вперед, не сгибая ног** | 16 | 10 | 5 | 10 | 6 | 2 |
| **Бег 30 м**  **с высокого**  **старта (с)** | 5.3 | 5.7 | 6.1 | 5.2 | 5.5 | 6.0 |
| **Челночный бег 3х10 м.** | 8.4 | 8.8 | 9.0 | 8.0 | 8.3 | 8.6 |
| **Бег 1000 м. (мин.)** | 5.10 | 6.10 | 7.10 | 4.30 | 5.30 | 6.30 |
| **Бег 1500 м.** | 8.15 | 8.35 | 8.50 | 7.40 | 8.0 | 8.15 |
| **Бег 300 м(сек.)** | 1.05 | 1.12 | 1.20 | 1.00 | 1.07 | 1.15 |
| **Бег 60 м(сек.)** | 10.2 | 10.8 | 11.05 | 9.7 | 10.6 | 11.0 |
| **Прыжок в длину с разбега(см.)** | 330 | 280 | 230 | 360 | 320 | 270 |
| **Прыжок в высоту с разбега(см.)** | 110 | 100 | 85 | 115 | 110 | 90 |
| **Метание гранаты с разбега.** | 23 | 18 | 15 | 36 | 33 | 23 |
| **Прыжки через скакалку,(количество раз за 1 мин.)** | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| **Поднимание туловища кол. раз .** | 28 | 25 | 12 | 32 | 27 | 22 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 11 | 9 | 7 | 16 | 13 | 10 | |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Протокол заседания методического совета  МБОУ-СОШ №22 от 2014г. №  Руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  / Зинкевич Е.В./ / | Согласовано:  Заместитель директора по УВР  Булько С.Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_.2014г. |