

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»
на заседании школьного МО
Протокол №1 от _____ 2015г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»
Директор НОУ
«СОШ Леонова»
_____ Покровская И.А.

_____ Фазлахметова О.И.

_____ 2015 г.

_____ 2015 г.

Рабочая программа

предмета «Физическая культура» для 3 класса

(уровень: общеобразовательный)

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Пояснительная записка

Статус документа

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

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года
2. Приказ Минобрнауки России от 30.04.2014 № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области».
3. Приказ Минобрнауки России 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 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
5. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего 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 представлений 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.

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 2015-2016 учебный год, учебного

плана школы на 2015-2016 учебный год количество часов за год-102.

В связи с обращениями родителей, освоение темы «Лыжные гонки» - 21 час в 3 классе, перераспределено на темы: гимнастика-8 часов, подвижные игры-8 часов, спортивные игры-5 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными 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 результатах 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 поставленной 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 укрепления 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 навыков 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).

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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 ускорением, 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 (1 кг) 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.

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 коммутиации.

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.

не сгибая ног в коленях	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

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 3x10 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
Физические упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (м),из вися лежа(д) (кол-во раз)	14	6.10	3	4	2-3	1
Прыжок в длину с места (см)	155	125-140	90	165	125-145	110
Наклон вперед, не сгибая ног	11.5	5-8	2	7.5	3.5	1
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.6	6.2-7.2	7.3	5.4	6.0-7.0	7.1
Челночный бег 3x10 м.	9.7	10.1-10.7	11.2	9.1	9.5-10.4	10.4
Прыжок в длину с места (см.)	11	9	7	12	11	9
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	8	7	6	14	12	8
6-Минутный бег (м)	950	6.50-8.50	5.50	1.150	800-900	750

Тематическое планирование

Вид программно-го 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	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

		<p>символы</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	<p>Олимпийских игр</p> <p>Характеризовать показатели физического развития Характеризовать показатели физической подготовки</p>
Лёгкая атлетика		<p>Равномерный медленный бег 3 мин.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег в коридоре с максимальной скоростью. Инструктаж по ТБ</p> <p>Равномерный медленный бег 4 мин.</p> <p>Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (30 м).</p> <p>Равномерный медленный бег 5 мин.</p> <p>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).</p> <p>Равномерный медленный бег 7 мин.</p> <p>Преодоление препятствий в беге.</p> <p>Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p> <p>Кросс (1 км Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц</p>	<p>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.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
Гимнастика с элементами акробатики		<p>Группировка. Перекаты в группировке.</p> <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Кувырок назад в упор присев</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>2-3 кувырка вперед слитно</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по</p>

		Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. К.р. Акробатическая комбинация	взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
Подвижные игры		Игры «Зяц 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.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр

		<p>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.</p>	<p>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</p>
Спортивные игры	5		
Итого	103		
Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности	Характеристика УУД
Базовая часть	77		
Основы знаний физической культуры	В процессе уроков	<p>Физическая культура как часть общей культуры личности Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.</p>	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>
Лёгкая атлетика	21	<p>Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Инструктаж по ТБ Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Равномерный медленный бег 5 мин. Бег с ускорением (30 м). Равномерный медленный бег 6 мин. Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег</p>	<p>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 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».</p>

		- 60 м, ходьба - 90 м). Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	
Кросс	21	<p>Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м)</p> <p>Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Эстафеты.</p> <p>Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Равномерный бег (8 мин).</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов</p> <p>Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Название гимнастических снарядов</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатиче-</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>

		ская комбинация из ранее изученных элементов.	
Подвижные игры	18	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Игры «Невод», «Посадка картошки». Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	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	26		
Гимнастика	12	Размыкание и смыкание приставными шагами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Название гимнастических снарядов Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.. Лазание по	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно 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

		гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.	
Подвижные игры	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игры Развитие координационных способностей	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
Итого	103		

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.

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-ХI классов-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/

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 3

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

№ уро ка	Дата		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Требование к результату	Виды контроля	оборудование
	по пла- ну	по фак- ту.					
1	2		3	4	5	6	7
1			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			Движения и передвижения строем.. Игра «Пятнашки».	Организуемые 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			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			Беговые упражнения. Игры: «Салки», «Пустое место»,	Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу); в че-	Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		комплект для занятий легкой атлетикой

				редование с ходьбой. Бег с преодолением 3-4 препятствий . Повторение комплекса общеразвивающих упражнений№1. Игры: «Салки», «Пустое место».			
5			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			Тестовые упражнения на гибкость Игры «Быстро по местам», «Волк во рву».	Упражнения с разнообразиями 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			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			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 ше-	Пересказать тексты по истории физической культуре. Различать и выполнять команды.		Свисток секундомер

				ренге. Выполнение команды «На первый-второй рассчитайсь!». Повторение комплекса общеразвивающих упражнений №1 . Игры: «Белые медведи», «Точно в мишень».			
9			Тест на скорость: бег 30м. 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			Тест на координацию движений: челночный бег 3х10м. 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			Метание малого мяча. Игра «Точно в мишень».	Построение в две шеренги, повороты на месте. Составление комплекса общеразвивающих упражнений №3. Совершенствование метание малого мяча по горизонталь-	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		мяч

				ной и вертикальной мишени с расстояния 4-6м. Игры «Точно в мишень», «Запрещенное движение».			
12			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			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			Прыжки в длину с разбега. Игра «Пятнашки с мячом».	Строевые упражнения: построение в две шеренги. Бег с изменением направления	Описывать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила тех-		лента сантиметровая

				движения по указанию учителя. Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование прыжка в длину с разбега, зона отталкивания 30-50см. Совершенствование челночного бега 3x10м .Игра «Пятнашки с мячом».	ники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
15			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			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 выполнении технических действий в подвижных играх.		комплект для занятий легкой атлетикой
17			Подвижная игра: «Волейбольные салки».	Строевые упражнения: замыкание и смыкание приставными шагами. Составле-	Осваивать универсальное умения управлять эмоциями в процессе иг-		комплект для занятий подвижными и спортивными иг-

				ния комплекса упражнений №3. Совершенствование движения, передач и ловли мяча. Подвижные игры: «Белые медведи», «Волейбольные салки».	ровой деятельности.		рами
18			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			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 5 мин. 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			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 месте, в движение. Обучение ловли и передачи	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.		комплект для спортивных игр

				мяча в движении в парах 2-3 шага вперед, назад. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Волейбольные салки».			
21			Метание мяча. Игра «Подвижная цель».	Упражнения с разнообразиями 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			Беговые упражнения. Игра «Пятнашки с мячом».	Строевые упражнения и перестроения: из шеренги в круг. Комплекс упражнений №3. Прыжки через скакалку. Выполнить 2-3 серии по 10-15 сек. Бег с максимальной скоростью. Выполнить 3-4 раза 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			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			Эстафетный бег. Игра «Неудобный бросок».	Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения. Прыжки на правой(левой) ноге с последующим пробеганием 5-6м. Эстафетный бег 5х5м. Повторить 3-4 раза. Игра «Неудоб-	Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		комплект для спортивных игр

				ный бросок».			
25			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			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			Подвижная игра «Русская лапта».	Упражнения с разнообразиями 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			Подвижная игра «Русская лапта	Упражнения с разнообразиями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и перестроения: смыкание приставными шагами в шеренге. Подвижная игра «Русская лапта» (упрощенный вариант).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		комплект для спортивных игр
29			Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!».	Кто больше знает игр?. Правила подвижных игр	Взаимодействовать в парах и группах при вы-		комплект для спортивных игр

				для формирования правильной осанки. Знакомство с правилами игр: «Замри», «Горячий мяч», «Передача мячей в колоннах».	полнении технических действий в подвижных играх. Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
30			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 ведению 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			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			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			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 из-	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Моделиро-		учебники, пособия, дополнительная литература

				менением 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».	вать технические действия в игровой деятельности.		
34			Подвижные игры «Третий лишний», «Кто дальше бросит».	Ходьба и бег: коротким, средним и длинным шагом. . Совершенствование метания 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			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 ведения 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			Броски мяча. Подвижные игры «Ловкие и	Строевые упражнения: совершенствование размыка-	Описывать разучиваемые технические дейст-		комплект для спортивных игр

			меткие», «Борьба за мяч».	ние 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»..	вия из спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
37			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			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			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			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			Игра «Мини-баскетбол».	Упражнения с разнообразиями 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			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			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Не	. Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение	.Осваивать двигательные действия, составляющие		комплект для занятий подвижными и

			дай мяч водящему»	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»	содержание подвижных игр. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.		спортивными играми
44			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			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 для прямой нижней подачи мяча. Совершенствование передач мяча через сетку(одним и двумя мячами) . Повторение правил игры и закрепление. . Подвиж-	. 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

				ная игра «Мяч через сетку»			
46			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. Футбольные 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 универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		комплект для занятий подвижными и спортивными играми
47			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			Игра в мини-футбол.	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Равномерный шестиминутный с измерени-	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных		Футбольный мяч

				ем пульса до бега, после бега через 3-5 минут. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	игр.		
49			Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (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			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			Общеразвивающие упражнения с мячами.	Названия снарядов и гимнастических элементов. Пере-	Осваивать технику бросков большого мяча. Со-	.	комплект для занятий по общей фи-

			Игра « Запрещенное движение».	движение 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».	блюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.		зической подготовке;
52			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			Упражнения в вися 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 вися 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			Висы и упоры. Игра «Запрещенное движение».	Упражнения с разнообразиями ходьбой и бега в медленном темпе. Строевые упражнения и перестроения: выполнение команд для перестроения «В колонну по	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений . Осваивать технику физических упражнений прикладной направлен-		комплект для занятий гимнастикой

				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».	ности.		
55			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			Акробатические упражнения. Игра «Пройди бесшумно».	Строевые упражнения: замыкание 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			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			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 физических упражнений прикладной направленности.	.	комплект для занятий гимнастикой
59			Танцевальные упражнения. Игра «Пляска».	Упражнения с разнообразиями ходьбы и бегав медленном равномерном беге. Строевые упражнения и перестроения: из одной шерен-	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений.		музыкальный центр

				<p>ги 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».</p>			
60		<p>Приемы лазанья по гимнастической стенке. Игра « Исправь осанку».</p>	<p>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».</p>	<p>Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>		<p>комплект для занятий гимнастикой</p>	
61		<p>Акробатические комбинации. Игра «Запрещенное движение».</p>	<p>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, перекаат из упора присев в упор назад в стойку на лопатках(держат на 3 счета),согнув ноги перекаат вперед в упор присев,</p>	<p>Проявлять качества силы, координации, выносливости и гибкости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>		<p>комплект для занятий гимнастикой</p>	

				встать в основную стойку.. Совершенствование лазанью по гимнастической стенке. Игра «Запрещенное движение».			
62			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 качающегося каната Совершенствование акробатической комбинации. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Поезд».	Соблюдать правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности.		комплект для занятий гимнастикой
63			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			Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Упражнения с разнообразными ходьбы и бега в медленном темпе. Перестроение из одной шеренги в две по	Осваивать технику прыжковых упражненийПроявлять качества силы быстроты вынос-	Фиксирование результатов	комплект для занятий легкой атлетикой

				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»,	ливости и координации при выполнении упражнений.		
65			Оздоровительные формы занятий. Игра «Зеркало».	Строевые упражнения: перестроевание 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			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,	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

				кувырок в сторону, перека- ты. Игра «Змейка».			
67			Упражнения с мячами. Эстафеты.	Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный, с пре- одолением препятст- вий(мячи).Выполнение ком- плекса упражнения№6. Ходьба по брев- ну(высота60см), перешаги- вание через набивные мячи и их переноска. Броски набив- ного мяча(1кг) стоя, снизу двумя руками и сидя ноги врозь. Эстафеты: с катанием набивных мячей, волейболь- ными мячами.	. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бро- сков большого мяча. Описывать технику бро- сок большого набивного мяча.		Мячи
68			Основы навыков лаза- нья и перелазания. Игра «Мяч- соседу».	Ходьба обычная и с различ- ными 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 брев- но(высота 60см).Лазание по канату произвольным спосо- бом в три приема. . Игра «Мяч- соседу».	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику физических уп- ражнений прикладной направленности.		комплект для заня- тий гимнастикой
69			Подвижная игра «Во- лейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подни- манием бедра. Бег с изме- няющимся направлением движения (по кру- гу).Комплекс упражне- ний№2. Прыжки на месте(на	Проявлять быстроту и ловкость во время под- вижных игр. Осваивать универсальное умения управлять эмоциями в процессе игровой дея- тельности.		комплект для спор- тивных игр

				одной ногое, 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.			
70			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			Акробатические упражнения. Игра «Зеркало».	Упражнения с разнообразными ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и построения: 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			Подвижные игры «Метко в цель», «Подвижная цель».	Строевые упражнения: замыкание и смыкание приставными шагами. Специальные передвижения футболиста: стойки и перемещения (бег лицом, спиной,	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		комплект для спортивных игр

				приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Игры: «Метко в цель». «Подвижная цель».			
73			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			Подвижная игра «Мяч через сетку».	Бег в чередование с ходьбой. Специальные движения (волейбол) - подбрасывание мяча на нужную высоту (1-1,5 м) 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			Ведения и передачи мяча. Игра «Мини-баскетбол».	Упражнения с разнообразиями 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 упрощены 3х3).	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		комплект для спортивных игр

76			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			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			Игры- эстафеты.	Упражнения с разнообразиями 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			Подвижная игра «Охотники и утки».	Упражнения с разнообразиями 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			. Правила предупреждения травм 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. Ком-	. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		учебники, пособия, дополнительная литература

				плекс упражнений №3. Игра «Волк во рву».			
81			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 положения 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			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			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			Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Второй лишний».	Ходьба обычная в чередовании с бегом до 150м. Бег прыжками и ускорением. Комплекс упражнений №3. Тестовые упражнения: челночный бег 3x10м 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			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 универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	.	комплект спортивного инвентаря для занятия легкоатлетическими упражнениями;
86			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 правила техники безопасности при выполнении упражнений.		комплект для спортивных игр
87			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			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 упражнений.	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой
89			Бег на выносливость. Подвижные игры «Запрещенное движение»,	Упражнения с разнообразными ходьбы и бега в медленном равномерном темпе.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки	Тестирование	комплект для занятий легкой атлетикой

			«Передал -садись».	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».	по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
90			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			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			Упражнения с мячом Игра «Мини-футбол»..	Упражнения с разнообразиями 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.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		Футбольный мяч

				Игра «Мини-футбол»(упрощенный вариант).			
93			Подвижная игра «Русская лапта».	Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и построения: 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			Метание мяча. Подвижная игра «Русская лапта».	Ходьба и бег в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и построения: 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			Бег на выносливость. Подвижная игра «Мяч – соседу».	Упражнения с разнообразиями ходьбы и бега в медленном равномерном темпе. Строевые упражнения и построения: выполнение команд для движения шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения. Бег на выносливость до 5 мин. Подвижная игра «Мяч – соседу».	Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Фиксирование результата.	комплект для занятий легкой атлетикой
96			Подвижная игра «Русская лапта».	Ходьба и бег в медленном и равномерном темпе. Строе-	Осваивать универсальные умения в самостоя-		комплект для занятий подвижными и

				вые 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).	тельной организации и проведении подвижных игр . Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игровой деятельности.		спортивными играми.
97			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			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Пионербол».	Упражнения с разнообразиями 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			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 подве-	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.

				шенных 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».			
100			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			Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта».	Упражнения с разнообразными 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			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			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.
-----	--	--	--	--	--	--	---