Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании методсовета  Протокол №\_1\_ от  «\_28\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**  на педагогическом совете  Протокол №\_\_1\_\_\_\_ от  «\_31\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»  Приказ №\_81\_ од  «\_31\_» \_\_\_08\_\_\_\_\_ 2015г.  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Исхакова Ф.Ф. |

**Рабочая программа**

по физической культуре

3класс

( начальное общее образование).

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2015г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Примерной и авторской программы начального общего образования:

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации . Приказ МО РФ от 09.03.2004 г .№ 1312

(ред. от 01. 02.2012 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102 часа в год.( 3 часа в неделю)

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 1-4 классов: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

* **Общая характеристика курса**

    Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.  
Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.  
Уровень  изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.

**УМК обучающегося**:

 Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

     В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 102 часа в 3 классе     
Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии  с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры  предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих *целей и задач:*

***целью программы*** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:  
  *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем;  
*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  
*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  
*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Программа*** *направлена на:*

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями) .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**Ценностные ориентиры:**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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 общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».  
 Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.  
 Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.  
Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.  
 В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.  
При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».  
*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.  
 В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.  
 В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.  
 В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий.  
 В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.  
 К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.  
Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.  
Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.  
 По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  
Физическая нагрузка и ее 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 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 вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот 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.

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

*Легкая 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.

*Лыжные гонки.*

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

*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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

*Настольный теннис:* эстафеты, упражнения на развитие скорость и быстроты, набивание мяча на ракетке, подачи и удары.  
  
*Спортивная лапта:*  упражнения на выносливость, координацию и быстроту, броски мяча, подачи мяча, подвижные игры.

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

*Общеразвивающие упражнения*

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  
 *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  
 *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.  
 *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым илевым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  
*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | В том числе | | |
| Лабораторные работы | Практические работы | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, лапты,  настольного тенниса | 34 |  | 34 |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 | 1 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |  | 20 | 2 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |  | 18 | 1 |
| 6 | Подвижные игры | 16 |  | 6 |  |
| Итого | | 102 |  | 102 | 4 |

**Содержание учебного предмета**

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

***Способы физкультурной деятельности*** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Легкая атлетика*

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

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.  
*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  
*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Спортивная лапта:* беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подача мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель»,« Крученый мяч».  
 *Настольный теннис:* начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: « Крученый мяч», « Ракета».

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

**УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

1. об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
2. о способах и особенностях движений и передвижений человека;
3. о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
4. о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
5. о физических качествах и общих правилах их тестирования;
6. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
7. о причинах травматизма на занятиях физической культурой и о требованиях техники безопасности;

**Учащиеся должны уметь:**

1. выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
2. выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
3. взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культуры;
4. организовать и проводить совместно со сверстниками игры.

**Учащиеся должны уметь демонтировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание разгибание рук в висе, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Передвижение на лыжах 1,5 км | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3×10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема**  **урока** | **Планируемые результаты** | | **Тема**  **раздела** | **Кол-во**  **часов** | **Виды  деятельности** | | | **Дата** | **Оценка результата** | **коррекция** |
|  |  | **предметные** | **Мета предметные** |  |  |  | | |  |  |  |
| **1** | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Легкая  атлетика | 9 | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | 3.09 | Фронтальный опрос Корректировка техники бега |  |
| **2** | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | 4.09 | Корректировка техники бега |  |
| **3** | История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. |  |  | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | 7.09 | Корректировка техники бега |  |
| **4** | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | 10.09 | Корректировка техники бега, правильности дыхания |  |
| **5** | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | 11.09 | Корректировка техники бега Фиксирование результат |  |
| **6** | Наклоны из положения стоя. Метание мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | 14.09 | Корректировка техники метания Фиксирование результата |  |
| **7** | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | 17.09 | Корректировка техники Фиксирование результата |  |
| **8** | Метание мяча. Подтягивание.  «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО) | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | 18.09 | Корректировка техники |  |
| **9** | Бег 300-500 м. Отжимание. Игра « Третий лишний». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | 21.09 | Фиксирование результата |  |
| **10** | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | игры | 6 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил .Познавательные: использовать общие приемы решения задач .Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | 24.09 | Корректировка техники |  |
| **11** | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | 25.09 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **12** | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | 28.09 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **13** | «Перестрелка». « Море волнуется …» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | 01.09 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **14** | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач .Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | 02.10 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **15** | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил .Познавательные: использовать общие приемы решения задач..Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | 5.10 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **16** | Инструктаж по ТБ.  Игра « Лапта». «Метко в цель» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях. | Научатся  выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. | Лапта | 5 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач .Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | 8.10 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **17** | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | 9.10 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **18** | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | 12.10 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **19** | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученый мяч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | 15.10 | Корректировка техники |  |
| **20** | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | Баскетбол | 8 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 16.10 | Корректировка техники |  |
| **21** | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 19.10 | Корректировка техники |  |
| **22** | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 22.10 | Корректировка техники |  |
| **23** | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 23.10 | Корректировка техники |  |
| **24** | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 5.11 | Корректировка техники |  |
| **25** | Ведение мяча.  « Попади в обруч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 6.11 | Корректировка техники |  |
| **26** | Ведение мяча.  « Попади в обруч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 9.11 | Корректировка техники |  |
| **27** | Эстафеты с мячами. «Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 12.11 | Корректировка техники |  |
| **28** | Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении | гимнастика | 14 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 13.11 | Корректировка техники |  |
| **29** | Группировка.  Перекаты в группировке. | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, |  |  | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | 16.11 | Корректировка техники |  |
| **30** | ОРУ с предметами.  Перекаты в группировке. | О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед. | Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево |  |  | Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности, | | | 19.11 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **31** | Кувырок вперед.  Кувырок назад. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя .Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | 20.11 | Корректировка движений |  |
| **32** | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы .Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | 23.11 | Фронтальный опрос Корректировка движений, |  |
| **33** | Упражнения в равновесии.  Стойка на лопатках. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | 26.11 | Корректировка движений, страховка |  |
| **34** | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. | | | 27.11 | Корректировка движений |  |
| **35** | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы .Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками ,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | 30.11 | Корректировка движений страховка |  |
| **36** | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | 3.12 | Корректировка движений, страховка |  |
| **37** | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок | Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками,выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост». |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | 4.12 | Корректировка движений, |  |
| **38** | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Медведи и пчелы». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 7.12 | Корректировка движений |  |
| **39** | Вращение обруча. Игра «Жмурки» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения  на реакцию и внимание. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 10.12 | Корректировка движений,  страховка |  |
| **40** | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180\* и 360\*, упражнения на равновесие и внимание. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 11.12 | Корректировка движений, |  |
| **41** | Вращение обруча. Игра «Совушка» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения  на реакцию и внимание. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 14.12 | Корректировка движений, |  |
| **42** | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | игры | 2 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | 17.12 | Корректировка движений,  страховка |  |
| **43** | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | 18.12 | Корректировка движений,  страховка |  |
| **44** | Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Настольный  теннис | 5 | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | 21.12 | Корректировка движений, страховка |  |
| **45** | Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 24.12 | Корректировка движений страховка |  |
| **46** | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра  « Крученый мяч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 25.12 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **47** | Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 28.12 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **48** | Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | | 11.01 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **49** | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. | Научатся выполнять организующие  команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. | Лыжи | 18 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 14.01 | Корректировка техники |  |
| **50** | Ступающий шаг. Повороты на месте. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие  команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 15.01 | Корректировка техники |  |
| **51** | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 18.01 | Корректировка техники |  |
| **52** | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. | | | 21.01 | Корректировка техники |  |
| **53** | Ступающий шаг Повороты  на месте. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 22.01 | Корректировка техники |  |
| **54** | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 25.01 | Корректировка техники |  |
| **55** | Передвижение скользящим шагом без палок | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 28.01 | Корректировка техники |  |
| **56** | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 29.01 | Фронтальный опрос |  |
| **57** | Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 1.02 | Корректировка движений |  |
| **58** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 4.02 | Корректировка движений |  |
| **59** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 5.02 | Корректировка движений |  |
| **60** | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 08.02 | Корректировка движений |  |
| **61** | Прохождение  дистанции 1 км. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 11.02 | Корректировка движений |  |
| **62** | Прохождение  дистанции 1 км. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 12.02 | Корректировка техники |  |
| **63** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 15.02 | Корректировка техники |  |
| **64** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 18.02 | Корректировка техники |  |
| **65** | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 19.02 | Корректировка движений |  |
| **66** | Прохождение  дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся  проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 22.02 | Корректировка техники |  |
| **67** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления об истории футбола, правилах игры в футбол. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу. | Футбол | 10 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 25.02 | Корректировка движений |  |
| **68** | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 26.02 | Фиксирование результата |  |
| **69** | Ведение мяча. Игра « Рывок за мячом» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  ведение с изменением направления |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 29.02 | Фиксирование результата |  |
| **70** | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по катящемуся мячу и с места. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 03.03 | Корректировка движений |  |
| **71** | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по катящемуся мячу и с места |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 04.03 | Корректировка техники |  |
| **72** | Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра« Угловой удар» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по мячу головой  с места и в прыжке. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 07.03 | Корректировка движений |  |
| **73** | Удары по мячу ногой и головой. Игра « Обгони мяч» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды,  удары по мячу головой  с места и в прыжке. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 10.03 | Корректировка движений |  |
| **74** | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 11.03 | Корректировка движений |  |
| **75** | Учебная игра в футбол. Игра « Девятка» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 14.03 | Фронтальный опрос |  |
| **76** | Учебная игра в футбол. Игра« Угловой удар» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся основным правилам игры в футбол., понимать, как появились первые спортивные соревнования. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия | | | 17.03 | Корректировка техники |  |
| **77** | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | игры | 2 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | | 18.03 | Корректировка техники |  |
| **78** | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль . | | | 21.03 | Корректировка техники |  |
| **79** | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. | Баскетбол | 4 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 04.04 | Корректировка техники |  |
| **80** | Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 07.04 | Корректировка техники |  |
| **81** | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 08.04 | Корректировка техники |  |
| **82** | Броски в цель.  Ловля и передача мяча. « Передал – садись!» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | | | 11.04 | Корректировка техники |  |
| **83** | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах. | Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Легкая  атлетика | 11 | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | | | 14.04 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **84** | Высокий старт.  Бег 30 м. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | | | 15.04 | следить за выполнением правил игры |  |
| **85** | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решениязадачКоммуникативные:Поддерживатьдруг друга. | | | 18.04 |  |  |
| **86** | Прыжки в длину. Разновидности ходьбы. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, |  |  | Регулятивные:организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться запомощью | | | 21.04 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **87** | Прыжки в длину.  Метание мяча.  Подтягивание. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | | | 22.04 | Следить за выполнением правил игры |  |
| **88** | Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | | | 25.04 |  |  |
| **89** | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | | 28.04 | Корректировка техники |  |
| **90** | Эстафетный бег. Бег к мячам. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | | | 29.04 | Корректировка техники |  |
| **91** | Эстафетный бег. Наклоны из положения стоя. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | | 5.05 | Корректировка техники |  |
| **92** | Бег 1000 м.  Подтягивание. Игра « Третий лишний». |  | Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. |  |  | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | 6.05 | Корректировка техники |  |
| **93** | Бег 1000 м.  Отжимание. Игра « Вышибалы» |  | Научатся сдавать тестирование отжимание. |  |  | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | 10.05 | Корректировка техники |  |
| **94** | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | игры | 6 | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | 12.05 | Фронтальный опрос Корректировка техники бега |  |
| **95** | «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* |  |  | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | 13.05 | Корректировка техники бега Фиксирование результата |  |
| **96** | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | 16.05 | Корректировка техники бега Фиксирование результата |  |
| **97** | «Перестрелка». « Море волнуется …» | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | 19.05 | Корректировка техники Фиксирование результата |  |
| **98** | « Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* |  |  | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | | 20.05 | Корректировка техники Фиксирование результата |  |
| **99** | «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. | Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память |  |  | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | | 23.05 | Фиксирование результата |  |
| **100** | Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. | Лапта | 3 | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | 26.05 | Фиксирование результата |  |
| **101** | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |  | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | | 27.05 | Корректировка техники |  |
| **102** | Подведение итогов учебного года | Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы | Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры. |  |  | | | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, друга | 30.05 | Корректировка техники |  |

Материально-техническое обеспечение   
образовательного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
| 1. | Основная литература для  учителя |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре |
| 1.2. | Рабочая программа по физической культуре |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первоесентября» 2002 г. |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2006 |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. |
| 4. | Технические средства обучения |
| 4.1. | Музыкальный центр |
| 4.2. | Аудиозаписи |
| 5. | Учебно-практическое оборудование |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное |
| 5.2. | Козел гимнастический |
| 5.3. | Канат для лазанья |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 5.5. | Стенка гимнастическая |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 5.9. | Палка гимнастическая |
| 5.10. | Скакалк адетская |
| 5.11. | Мат гимнастический |
| 5.12. | Гимнастическийподкидноймостик |
| 5.13. | Кегли |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 5.18. | Лента финишная |
| 5.19. | Рулетка измерительная |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей |
| 5.24. | Сетка волейбольная |
| 5.25. | Аптечка |