




Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
Гимназия ДВФУ

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МО  
учителей общественных наук  
и эстетического цикла

 Т.П.Кушнарeвская

«30» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор Гимназии ДВФУ



Н.Г. Каплина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1-4 КЛАСС**

Срок реализации 4 года

Владивосток-2018

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа адресована учащимся 1-4-х классов начальной школы Гимназии ДВФУ.

Программа курса «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 года №373) с изменениями на 18 мая 2015 года, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований Примерной основной образовательной программы и на основе авторской программы «Физическая культура (авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров), которая является составной частью Образовательной системы «Начальная школа XXI века».

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира. Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует **познавательную и социокультурную цели.**

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека. В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся. Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

*Формирование:*

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

*Воспитание:* ■ позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Она входит в состав комплекта учебного предмета, включающего учебники для учащихся 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения. В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

- на получение знаний о физической культуре;

- на овладение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Принципы, лежащие в основе построения программы:

■ личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

■ культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

■ деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

■ принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

■ принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы). Курс состоит из пяти разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность». Все применяемые в курсе средства и методы обучения направлены на то, чтобы на уроках по физической культуре учащиеся обучались использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Курс ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

#### ***Место предмета в учебном плане***

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура». Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

#### ***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы начального общего образования. Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

### **Планируемые результаты по окончании изучения курса**

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета*

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

*Личностные результаты* освоения содержания образования в области физической культуры:

■ формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

■ формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

■ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

■ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

■ принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

■ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

■ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

■ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

■ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

■ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметные результаты* освоения содержания образования в области физической культуры:

■ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

■ освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

■ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

■ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

■ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

■ использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

■ активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

■ использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

■ овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

■ овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

■ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

■ определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

■ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

■ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

■ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

■ умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

*Предметные результаты* освоения содержания образования в области физической культуры:

■ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

■ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

■ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств. Планируемые результаты изучения предмета.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся: называть, описывать и раскрывать:

■ роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

■ значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

■ связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

■ значение физической нагрузки и способы её регулирования;

■ причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма; уметь:

■ выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

■ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

■ составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

■ варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

## **Содержание учебного предмета**

**Раздел 1.** Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2.** Организация здорового образа жизни Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3.** Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4.** Физкультурно-оздоровительная деятельность Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5.** Спортивно-оздоровительная деятельность Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

## Тематическое планирование курса

Ниже представлено тематическое планирование курса для каждого из четырёх классов начальной школы из расчёта 2 учебных часа в неделю.

### Тематическое планирование 1 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2ч	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формировать основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознавать свою этническую и национальную принадлежность. Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.
2	Организация здорового образа жизни	1 ч	Определять значение понятия «режим дня»; выделять составляющие элементы режима дня; разъяснять значение утренней гигиенической гимнастики и физкультурминуток; соблюдать правильный режим дня Уметь разъяснять понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и



			<p>межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60 ч	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Выполнять основные правила бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; пробегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м. Выполнять правила техники безопасности при занятиях</p>

			гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
--	--	--	---

## 2 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
2	Организация здорового образа жизни	2 ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>

3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60 ч	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Принятие и освоение</p>

			<p>социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Называть правила техники безопасности при подвижных играх на спортивных площадках; играть в подвижные игры, соблюдая правила.</p>
--	--	--	--

### 3 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2 ч	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; Объяснить роль физической культуры в древних обществах; Раскрывать связь между военной деятельностью и спортом.</p> <p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века. Раскрывать связь между военной деятельностью и спортом. Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий</p>

			<p>разными видами физических упражнений.</p> <p>Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.</p>
2	Организация здорового образа жизни	2 ч	<p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.</p>
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2ч	<p>Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.</p> <p>Регулярно вести дневник самоконтроля; обосновывать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч	<p>Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Выполнять физкультминутки в домашних условиях.</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60 ч	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять</p>

		<p>метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель.</p> <p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p>
--	--	--

#### 4 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Знания о физической культуре	2ч	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России</p> <p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр. Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека.</p> <p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Изучать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; раскрывать связь между курением и</p>

			заболеваемостью органов дыхания. Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека.
2	Организация здорового образа жизни	2 ч	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания).
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. Раскрывать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2/4 ч)	2 ч	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	60ч	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и

		<p>акробатики; выполнять стрессовые упражнения и стрессовые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.</p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке.</p> <p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p> <p>Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; называть правила передвижения по дну бассейна; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями.</p>
--	--	--

### Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение учебного предмета

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Дидактические карточки	К
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	П
<i>Печатные пособия</i>	



Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Магнитофон	Д
Аудиозаписи	Д
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Стойка для прыжков в высоту	Д
Планка для прыжков в высоту	П
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Д
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивные весом 1 и 2 кг; малый (теннисный); малый (мягкий); баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	Ф
Мат гимнастический	П
Козел гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Жилетки игровые с номерами	
Кегли	К
Обруч пластиковый детский	Д
Рулетка измерительная	Д
Разметочные фишки	Д

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

### Список литературы

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
3. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
4. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
5. Физическая культура 1-4 класс: Программа (+СР-диск) / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, 2013.
6. Физическая культура .1-2 классы: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова и (др.) – М.: Вентана – Граф, 2012.
7. Физическая культура .3-4 классы: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова и (др.) – М.: Вентана – Граф, 2013.
8. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2002;
9. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. — М., 2002;
10. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. — М., 2000;
11. Матвеев А. П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. — М., 2001.
12. Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. — М., 2002;
13. Матвеев А.П., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008
14. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
15. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.
16. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.
17. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
18. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД  
для 1 класса**

*Учитель: Митрушичев. А.А.*

*1 полугодие – 2 часа в неделю*

*2 полугодие – 2 часа в неделю*

*Количество часов по программе – 66*

*Планирование составлено на основе методической литературы:*

- 1. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2008.*
- 2. Физическая культура: Сборник программно-методических материалов /Авт.-сост. Е.А.Ветошкина. – Хабаровск: ХК ИПНК ПК, 2003.*
- 3. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.*
- 4. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.*
- 5. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий – М.: Просвещение, 1993.*
- 6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: НИЦ ЭНАС, 2004.*
- 7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс. – М.: ВАКО, 2008.*

# ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

## прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 1 классов

Задачи:

- Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни, овладение школой движений, осваивать и решать задачи игровой деятельности с помощью двигательных действий; формировать конкретные двигательные навыки и умения.
- Оздоровительные:** содействовать дальнейшему развитию защитных свойств организма и его профилактики средствами физической культуры; повышать учебно-трудовую активность и формировать лично-значимые свойства и качества.
- Воспитательные:** развивать умения творческой работы, воспитывать такие нравственные и волевые качества, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, смелость во время выполнения физических упражнений.

Разделы программы	Часы	Четверти							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-13	14-18	19-32	33	34-36	37-46	47-50	51-58
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	19	13							8
3. Подвижные и спортивные игры	22		5		1			4	8
4. Гимнастика	14			14		3			
5. Подвижные игры	10						10		
Сетка часов	66	18		14	18			16	

## 1 класс

№№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>1 четверть</b>				<b>18</b>	
<b>Легкая атлетика</b>				<b>13</b>	
1.	Ознакомление с содержанием занятий физической культурой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о правилах безопасности и поведении при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке.</li> <li>2. Ознакомление с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой.</li> <li>3. Формирование первоначального представления о строевых командах и распоряжениях.</li> </ol>		1	
2.	Прыжки на месте на двух ногах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования.</li> <li>2. Обучение быстрому переодеванию и аккуратному складыванию одежды.</li> <li>3. Обучение построению в шеренгу по росту.</li> <li>4. Ознакомление с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы.</li> <li>5. Ознакомление с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без какого-либо определенного положения рук.</li> </ol>		1	
3.	Прыжки с продвижением вперед.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление правил поведения на уроках физической культуры.</li> <li>2. Обучение строевым командам: «Направо!» и «Налево!»</li> <li>3. Ознакомление с разнообразием общеразвивающих упражнений.</li> <li>4. Обучение выполнению прыжков на месте на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от шнура.</li> </ol>		1	

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
4.	Прыжки с продвижением назад.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление правил поведения на уроках физической культуры.</li> <li>2. Закрепление строевых упражнений.</li> <li>3. Обучение упражнениям зрительной гимнастики.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.</li> </ol>		1	
5.	Бег с изменением направления.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о правильной осанке.</li> <li>2. Закрепление правил поведения на уроках физической культуры.</li> <li>3. Закрепление строевых упражнений.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад, влево и вправо.</li> <li>5. Обучение бегу с изменением направления по сигналу.</li> </ol>		1	
6.	Челночный бег.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений учащихся о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики в режиме дня школьника.</li> <li>2. Совершенствование строевых упражнений.</li> <li>3. Обучение технике выполнения челночного бега с переносом кубиков.</li> </ol>		1	
7.	Прыжки с высоты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале.</li> <li>2. Формирование знания и представления учащихся о личной гигиене.</li> <li>3. Обучение поворотам на месте.</li> <li>4. Закрепление техники выполнения челночного бега с переносом кубиков.</li> <li>5. Обучение технике прыжков с высоты.</li> <li>6. Совершенствование техники выполнения прыжков на двух ногах.</li> </ol>		1	

<i>№№ n/n</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
8.	Многоскоки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о пользе физических упражнений для человека.</li> <li>2. Совершенствование строевых упражнений.</li> <li>3. Закрепление техники прыжков с высоты.</li> <li>4. Обучение многоскокам.</li> </ol>		1	
9.	Отталкивание одной ногой при прыжках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.</li> <li>2. Обучение технике отталкивания одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.</li> <li>3. Закрепление техники при выполнении многоскоков.</li> </ol>		1	
10.	Метание в горизонтальную цель с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании.</li> <li>2. Закрепление техники отталкивания одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.</li> <li>3. Обучение технике метания в горизонтальную цель с места.</li> </ol>		1	
11.	Метание в горизонтальную цель с разбега.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о пользе закаливания организма в осеннее время года.</li> <li>2. Закрепление техники метания в горизонтальную цель.</li> <li>3. Совершенствование техники отталкивания одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.</li> <li>4. Обучение технике метания в горизонтальную цель с разбега.</li> </ol>		1	
12.	Прыжки через скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос.</li> <li>2. Совершенствование строевых упражнений.</li> <li>3. Закрепление техники метания мяча в горизонтальную цель с места и с разбега.</li> <li>4. Обучение прыжкам через короткую скакалку.</li> </ol>		1	

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
13.	Комплекс упражнений с флажками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни у первоклассников.</li> <li>2. Совершенствование навыков метания мешочков, малых мячей на дальность.</li> <li>3. Закрепление техники прыжков через короткую скакалку.</li> <li>4. Разучивание комплекса упражнений с флажками.</li> </ol>		1	
<b><i>Спортивные игры</i></b>				<b>5</b>	
14.	Ведение мяча на месте.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в с/зале.</li> <li>2. Совершенствование строевых упражнений.</li> <li>3. Обучение основным элементам баскетбола (ведение мяча на месте правой и левой рукой).</li> </ol>		1	
15.	Комплекс упражнений со скакалкой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Закрепление ведения мяча на месте и в движении.</li> <li>3. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.</li> </ol>		1	
16.	Броски мяча двумя руками от груди.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о необходимости здорового образа жизни.</li> <li>2. Совершенствование навыков перестроений.</li> <li>3. Обучение основным элементам баскетбола (броски мяча двумя руками от груди).</li> </ol>		1	
17.	Передвижение в стойке баскетболиста.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Закрепление техники бросков мяча двумя руками от груди.</li> <li>3. Обучение технике передвижения в стойке баскетболиста при ведении мяча.</li> </ol>		1	
18.	Совершенствование основных элементов баскетбола.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подведение итогов 1 четверти.</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.</li> <li>3. Совершенствование техники передвижений и основных элементов баскетбола.</li> </ol>		1	



<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
<i>II четверть</i>				<i>14</i>	
<i>Гимнастика</i>				<i>14</i>	
19.	Одноименное и разноименное способы лазания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о безопасном поведении при лазаниях и перелезаниях.</li> <li>2. Обучение одноименному и разноименному способам передвижения при лазаниях (на гимнастической стенке, скамейке, канате).</li> <li>3. Совершенствование строевых упражнений.</li> </ol>		1	
20.	Лазание по гимнастической стенке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о пользе занятий физическими упражнениями на организм человека.</li> <li>2. Обучение технике лазания по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях.</li> <li>3. Совершенствование строевых упражнений.</li> </ol>		1	
21.	Перелезание через гимнастического коня.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о преимуществах здорового образа жизни.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке.</li> <li>3. Обучение технике перелезания через гимнастического коня.</li> </ol>		1	
22.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями при лазаниях и перелезаниях.</li> <li>2. Закрепление техники перелезания через гимнастического коня.</li> <li>3. Обучение технике выполнения упражнений в перелезании через горку матов и гимнастическую скамейку.</li> </ol>		1	

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
23.	Лазание в упоре присев и стоя на коленях по гимнастической скамейке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений в равновесии, о режиме дня младшего школьника.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения упражнений в перелезании через горку матов и гимнастическую скамейку.</li> <li>3. Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях.</li> </ol>		1	
24.	Упражнения в равновесии.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о режиме дня младшего школьника.</li> <li>2. Закрепление техники лазания по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях.</li> <li>3. Обучение упражнениям в равновесии.</li> </ol>		1	
25.	Группировка из положения лежа на спине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о режиме дня младшего школьника.</li> <li>2. Обучение выполнению комплекса упражнений в равновесии «Дорожка».</li> <li>3. Обучение группировке из положения лежа на спине.</li> </ol>		1	
26.	Перекат назад из группировки в приседе.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о правилах безопасности и поведении при выполнении акробатических упражнений.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения группировки из положения лежа на спине.</li> <li>3. Обучение группировке в приседе и перекату из группировки в приседе назад с возвращением в присед.</li> </ol>		1	
27.	Перекаты в сторону, стоя на одном колене.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о необходимости проведения мероприятий по профилактике нарушений осанки.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения группировки в приседе и переката из группировки в приседе назад с возвращением в присед.</li> <li>3. Обучение перекатам в сторону, стоя на одном колене.</li> </ol>		1	

<i>№№ n/n</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
28.	Группировки из различных исходных положений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о необходимости проведения мероприятий по профилактике нарушений осанки.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения перекатов в сторону, стоя на одном колене.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения группировки в приседе и переката из группировки в приседе назад с возвращением в присед.</li> </ol>		1	
29.	Шаг с прискоком.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о важности мероприятий по закаливанию в осенний период года.</li> <li>2. Обучение танцевальным упражнениям (шаг с прискоком).</li> <li>3. Совершенствование акробатических упражнений.</li> </ol>		1	
30.	Шаг галопа в сторону.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие организма телосложение человека.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения шага с прискоком.</li> <li>3. Обучение шагу галопа в сторону.</li> </ol>		1	
31.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о влиянии эмоций и настроения на состояние здоровья человека.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения шага галопа в сторону.</li> <li>3. Обучение преодолению гимнастической полосы препятствий.</li> </ol>		1	
32.	Совершенствование изученных упражнений и элементов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека.</li> <li>2. Совершенствование изученных упражнений и элементов в преодолении гимнастической полосы препятствий.</li> <li>3. Подведение итогов 2 четверти.</li> </ol>		1	

№ п/ п	Тема урока	<b>III четверть</b> <b>Виды деятельности учащихся</b>	Формы контроля	Дата прове- дения
33 - 34.	Ведение мяча на месте.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	18 нед
35.	Ведение мяча на месте и шагом.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Корректи- ровка техники	19 нед
36 - 37.	Броски мяча двумя руками от груди.	<b>Регулятивные:</b> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Текущий	20 нед
38 - 39.	Передвижение в стойке баскетболиста.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. <b>Коммуникативные:</b> умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректи- ровка техники	21 нед
40.	Подвижные игры.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивиду- альный	22 нед
41.	Комплекс упражнений с мячами.	<b>Регулятивные:</b> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Корректи- ровка техники	22 нед

42.	Комплекс упражнений с мячами.	<b>Регулятивные:</b> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	23 нед
43 - 44.	Комплекс упражнений с теннисным мячом.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	23 нед 24 нед
45 - 46.	Совершенствование упражнений с малым мячом. Кувырок вперед.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	24 нед 25 нед
47.	Метание мяча одной рукой с места.	<b>Регулятивные:</b> умение соотносить свои действия с планируемыми результатами <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Корректировка техники	25 нед 26 нед
48.	Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	<b>Регулятивные:</b> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	26 нед
49.	Прыжки с высоты.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <b>Познавательные:</b> овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. <b>Коммуникативные:</b> умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Корректировка техники	27 нед
50.	Прыжки на двух ногах между кеглями.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Индивидуальный	27 нед

№№ п/п	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>IV четверть</b>			<b>16</b>		
<b>Спортивные игры</b>			<b>8</b>		
51.	Метание набивного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале.</li> <li>3. Обучение технике метанию набивного мяча 0,5 кг двумя руками снизу вперед вверх из положения стоя.</li> <li>3. Школа мяча (упражнения с теннисным мячом).</li> </ol>		1	
52.	Метание мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.</li> <li>2. Закрепление техники метанию набивного мяча 0,5 кг двумя руками снизу вперед вверх из положения стоя.</li> <li>3. Обучение технике метания мяча на дальность правой и левой рукой от плеча.</li> <li>4. Совершенствование техники бросков мяча (в корзину).</li> </ol>		1	
53.	Пробегание под вращающейся скакалкой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о положительном влиянии оздоровительной ходьбы на состояние здоровья человека.</li> <li>2. Закрепление техники метания мяча на дальность правой и левой рукой от плеча.</li> <li>3. Обучение технике пробегания под вращающейся длинной скакалкой.</li> <li>4. Совершенствование изученных элементов баскетбола.</li> </ol>		1	
54.	Техника челночного бега.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени.</li> <li>2. Закрепление техники пробегания под вращающейся длинной скакалкой.</li> <li>3. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.</li> <li>4. Совершенствование техники челночного бега.</li> </ol>		1	

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
55.	Прыжки через длинную скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека.</li> <li>2. Обучение технике прыжков через качающуюся и вращающуюся длинную скакалку.</li> <li>3. Обучение технике бросков мяча через сетку двумя руками.</li> <li>4. Обучение технике выполнения тестовых упражнений: подтягивание в виси на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине и наклон вперед на гибкость.</li> </ol>		1	
56.	Броски мяча через сетку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о необходимости экспресс-тестирования уровня двигательной подготовленности младших школьников.</li> <li>2. Закрепление техники бросков мяча через сетку двумя руками.</li> <li>3. Закрепление техники прыжков через длинную скакалку.</li> <li>4. Определение уровня физической подготовленности учащихся.</li> </ol>	ТЕСТ: наклон вперед на гибкость.	1	
57.	Обучение тестовым упражнениям.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений об основных физических качествах человека.</li> <li>2. Совершенствование упражнений в равновесии.</li> <li>3. Совершенствование техники прыжков с высоты.</li> <li>4. Определение уровня физической подготовленности учащихся.</li> </ol>	ТЕСТ: подтягивание на перекладине (мальчики).	1	
58.	Обучение тестовым упражнениям.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений.</li> <li>2. Определение уровня физической подготовленности учащихся.</li> <li>3. Преодоление полосы препятствий.</li> </ol>	ТЕСТ: подтягивание на перекладине (девочки).	1	

<i>№№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
<i>Легкая атлетика</i>					
59-60.	Прыжок в высоту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасного поведения при занятиях легкоатлетическими упражнениями в спортивном зале.</li> <li>2. Обучение технике прыжка в высоту (через резинку) с прямого разбега с приземлением на полусогнутые ноги.</li> <li>3. Веселое многоборье.</li> </ol>		2	
61.	Упражнения в равновесии.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в летнее время вблизи водоемов.</li> <li>2. Совершенствование упражнений в равновесии.</li> <li>3. Совершенствование техники прыжка в высоту с косого разбега с приземлением на согнутые ноги.</li> </ol>		1	
62.	Контроль прыжка в высоту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о разнообразии физических упражнений.</li> <li>2. Контроль техники прыжка в высоту (через резинку) с косого разбега с приземлением на полусогнутые ноги.</li> <li>3. Обучение технике выполнения тестового упражнения: прыжок в длину с места.</li> </ol>	КУ: прыжок в высоту.	1	
63.	Прыжок в длину с разбега.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасного поведения при занятиях легкоатлетическими упражнениями на спортивной площадке.</li> <li>2. Обучение технике выполнения тестовых упражнений: бег 30 м и челночный бег 3х10 м.</li> <li>3. Определение уровня физической подготовленности учащихся.</li> <li>4. Обучение технике прыжка в длину с разбега (через линию).</li> </ol>	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	



<i>№№ n/n</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
64.	Тестирование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы.</li> <li>2. Определение уровня физической подготовленности учащихся.</li> <li>3. Закрепление техники прыжка в длину с разбега (через резинку на высоте 15-20 см).</li> </ol>	<p>ТЕСТ: бег 30 м. ТЕСТ: челночный бег 3x10 м.</p>	1	
65.	Тестирование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений о влиянии физических упражнений на телосложение человека.</li> <li>2. Определение уровня физической подготовленности учащихся.</li> <li>3. Подвижные игры на внимание.</li> <li>4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на точность приземления).</li> </ol>	<p>ТЕСТ: 6-минутный бег.</p>	1	
66.	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний и представлений об особенностях двигательного режима школьника, безопасном поведении во дворе и на улице в период летних каникул.</li> <li>2. Контроль техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>3. Подвижные игры.</li> </ol>	<p>КУ: прыжок в длину с разбега.</p>	1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**для 2 класса**

*Учитель: Митрушичев А.А.*

*1 полугодие – 2 часа в неделю*

*2 полугодие – 2 часа в неделю*

*Количество часов по программе – 68*

*Планирование составлено на основе методической литературы:*

- 1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд.2-е – Волгоград: Учитель, 2012.*
- 2. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона / авт.-сост. М.И.Васильева и др. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.*
- 3. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М: Дрофа, 2007.*
- 4. Физическая культура: Сборник программно-методических материалов /Авт.-сост. Е.А.Ветошкина. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003.*
- 5. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.*
- 6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации. – М.: ВАКО, 2004.*
- 7. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий – М.: Просвещение, 1993.*
- 8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004.*

## ГODOVОЙ ПЛАН-ГРАФИК

### прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 2 классов

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; овладение школой движений.
2. **Оздоровительные:** формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
3. **Воспитательные:** формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств.

Разделы программы	Часы	Четверть							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-8	9-18	19-32	33-52	53-58	59-68		
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	18	8					8		
3. Спортивные и подвижные игры	36		10		20	8			
4. Гимнастика	14			14					
Сетка часов	68	18		14	20	16			

## 2 класс

№№ уроков	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>1 четверть</b>					<b>18</b>
<b>Легкая атлетика</b>					
1.	Встречная эстафета.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить детей с содержанием уроков физической культуры в 1 четверти, познакомить с правилами поведения во время занятий физической культурой на спортивной площадке и в зале.</li> <li>2. Повторить несколько раз построение в одну шеренгу на скорости после бега врассыпную по площадке.</li> <li>3. Встречная эстафета с передачей малого мяча. Дистанция этапа 10-15 м (повторить 2-3 раза).</li> </ol>		1	
2.	Техника высокого старта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления об особенностях человеческого тела, функциях отдельных органов и систем.</li> <li>2. Совершенствование техник высокого старта.</li> <li>3. Определение уровня физической подготовленности учащихся (бег 30 м).</li> <li>4. Совершенствование техник челночного бега 3x10 м.</li> <li>5. Подвижная игра «Не попадись».</li> </ol>	ТЕСТ: бег 30 м.	1	
3.	Техника прыжка в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления об особенностях человеческого тела, функциях отдельных органов и систем.</li> <li>2. Определение уровня физической подготовленности учащихся (челночный бег 3x10 м).</li> <li>3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Провести игру «Догони свою пару».</li> </ol>	ТЕСТ: челночный бег 3x10 м.	1	
4.	Многоскоки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на телосложение и состояние организма.</li> <li>2. Определение уровня физической подготовленности учащихся (прыжок в длину с места).</li> <li>3. Обучение технике многоскоков.</li> <li>4. Подвижная игра «Салки».</li> </ol>	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	

№, № урока	Тема урока	Задачи урока	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
5.	Метание малого мяча в парах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на телосложение и состояние организма.</li> <li>2. Закрепление техники многоскоков.</li> <li>3. Определение уровня физической подготовленности учащихся (6-минутный бег).</li> <li>4. Закрепление техники метания малого мяча из-за головы в парах.</li> <li>5. Встречная эстафета с палочкой на дистанции до 15 м.</li> </ol>	ТЕСТ: 6-минутный бег.	1	
6.	Прыжки на одной и двух ногах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о функциях отдельных органов и систем.</li> <li>2. Определение уровня физической подготовленности учащихся (подтягивание на перекладине: высокой – мальчики, низкой – девочки).</li> <li>3. Совершенствование техники прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>4. Подвижная игра «Мяч над головой».</li> </ol>	ТЕСТ: подтягивание на перекладине.	1	
7.	Прыжок в длину с разбега.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале.</li> <li>2. Обучение технике прыжка в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны.</li> <li>3. Определение уровня физической подготовленности учащихся (наклоны вперед сидя на полу).</li> <li>4. Подвижная игра «Слушай сигнал».</li> </ol>	ТЕСТ: наклон вперед.	1	
8.	Прыжок с отталкиванием одной ногой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на телосложение и состояние организма.</li> <li>2. Обучение технике прыжка в длину с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие.</li> <li>3. Совершенствование техники многоскоков на правой и левой ноге.</li> <li>4. Подвижная игра «Фигуры».</li> </ol>		1	

<i>№№ уроков</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
9.	Преодоление полосы препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о приемах пульсометрии.</li> <li>2. Учить преодолению полосы из 5-ти препятствий (в зале).</li> <li>3. Совершенствовать технику прыжков через скакалку.</li> <li>4. Провести игру «Парашютисты».</li> </ol>		1	
10.	Учет преодоления полосы препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о гигиене дыхания, о значении правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>2. Повторить технику преодоления полосы препятствий.</li> <li>3. Провести учет по технике преодоления полосы препятствий.</li> <li>4. Провести игру с большим мячом «Передал – садись».</li> </ol>	КУ: преодоление полосы из 5-ти препятствий.	1	
11.	Метание мяча в цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о значении правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>2. Совершенствовать строевые элементы: построение в шеренгу и колонну на скорость, повороты направо и налево переступанием и прыжком, расчет на первый-второй-третий и перестроение из одной шеренги в три.</li> <li>3. Провести комплекс общеразвивающих упражнений № 3 без предмета.</li> <li>4. Продолжить обучение метанию в цель с места.</li> <li>5. Провести игру «Салки с вырубками» – мальчики отдельно от девочек.</li> </ol>		1	
12.	Метание мяча в цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знания и представления о значении органов чувств при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>2. Совершенствование техники поворотов направо и налево.</li> <li>3. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 3 без предметов.</li> <li>4. Мальчики – тренировка в подтягивании на подвесной перекладине; девочки – наклоны вперед и подъемы туловища из положения лежа.</li> <li>5. Разучить игру «Охотники и утки».</li> </ol>		1	

<i>№№ уроки</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
13.	Учет метания мяча в цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выполнению строевых команд: «На месте шагом марш!», «Стой!».</li> <li>2. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 4 без предметов. Следить за четкостью движений рук, ног и туловища.</li> <li>3. Проверить результаты метания в цель из 5-ти бросков.</li> </ol>	КУ: метание мяча в цель.	1	
14-15.	Передача и ловля большого мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 4 без предметов.</li> <li>2. Совершенствовать технику передачи и ловли большого мяча.</li> <li>3. Провести игры: «Фигуры», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Конники-спортсмены».</li> </ol>		2	
16.	Броски по кольцу двумя руками из-за головы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 5 без предметов.</li> <li>2. Учить броскам по кольцу с расстояний 2-3 м двумя руками из-за головы.</li> <li>3. Провести подвижную игру «У медведя во бору».</li> </ol>	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	
17.	Стойка на лопатках с согнутыми коленями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 5 с целью закрепления последовательности выполнения упражнений.</li> <li>2. Повторить акробатические упражнения: Перекаты назад и вперед в группировке, кувырок вперед и второй слитно.</li> <li>3. Учить стойке на лопатках с согнутыми коленями.</li> <li>4. Провести игру «Мяч на головой».</li> </ol>		1	
18.	Перекат назад и вперед в группировке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить содержание урока 17, провести игры по выбору детей.</li> <li>2. Дать задание на осенние каникулы отстающим в физической подготовленности.</li> <li>3. Составить комплекс утренней зарядки из упражнений, разучиваемых на уроках. Сообщить итоги по успеваемости за 1 четверть.</li> </ol>		1	

<i>№№ уроки</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Задачи урока</i>	<i>Тесты, контрольные упражнения</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
<b>II четверть</b>					
<b>14</b>					
19-20.	Акробатические упражнения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать (кратко) о значении утренней гигиенической гимнастики; о значении двигательного режима и режима дня и выполнения физических упражнений в перерывах при подготовке домашних заданий.</li> <li>2. Учить размыканию и смыканию приставными шагами в шеренге.</li> <li>3. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 на улучшение осанки.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: кувырка вперед в группировке, «моста» из положения лежа на гимнастическом мате, стойке на лопатках с медленным выпрямлением ног.</li> <li>5. Игра «Салки, ноги от земли».</li> </ol>		2	
21.	Перекат назад в группировке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 2 на улучшение осанки.</li> <li>2. Учить перекатам назад в группировке с выставлением рук у головы ладонями на мат. Совершенствовать технику акробатических упражнений.</li> <li>3. Провести игру «Фигуры».</li> </ol>		1	
22.	Равновесие на бревне.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений № 1 с гимнастическими палками.</li> <li>2. Учить держать равновесие при ходьбе по бревну с перешагиванием через набивные мячи (2-3 шт.). Соскок с бревна с приземлением на обе ноги.</li> <li>3. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения, пройденного на предыдущем уроке.</li> <li>4. Игра «Мяч среднему» в 3-4 кругах.</li> </ol>		1	



23.	Контрольный урок.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перестроению из одной шеренги в две после расчета на первый-второй.</li> <li>2. Повторить с целью закрепления комплекс общеразвивающих упражнений № 1 с гимнастической палкой.</li> <li>3. Проверить (на оценку) выполнения кувырка вперед в группировке.</li> <li>4. Провести игру «Два мороза».</li> </ol>	КУ: кувырок вперед в группировке.	1	
24.	Акробатическое соединение.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 2 с гимнастической палкой.</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.</li> <li>3. Провести подвижную игру «Гуси-лебеди».</li> </ol>		2	
25.	Контрольный урок.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 2 с гимнастической палкой.</li> <li>2. Провести зачет по выполнению акробатического соединения (на оценку).</li> <li>3. Совершенствовать технику прыжков через скакалку.</li> <li>4. Провести игру «У медведя во бору».</li> </ol>	КУ: акробатическое соединение.	1	
26-27.	Встречная эстафета.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 в кругу. Упражнения выполнять дома на зарядке.</li> <li>2. Повторить (фронтально) упражнение на мышцах брюшного пресса – подъем туловища из положения лежа на спине.</li> <li>3. Провести встречную эстафету с кубиками 3х10 м.</li> <li>4. Провести игру «Кот и мыши».</li> </ol>		2	
28-29.	Многоскоки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 в парах.</li> <li>2. Совершенствовать технику преодоления препятствий в тестовом упражнении – полосе из 5-ти препятствий.</li> <li>3. Выполнить (поточно) прыжковые упражнения - многоскоки (по длине зала).</li> <li>4. Провести тестирование по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.</li> <li>5. Провести игру «Передал – садись» и «Салки, ноги от земли».</li> </ol>	ТЕСТ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	

30.	Преодоление полосы препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести комплекс общеразвивающих упражнений № 2 в парах.</li> <li>2. Провести тестирование по преодолению полосы препятствий.</li> <li>3. Провести игры «Мяч по кругу» и «Успей выбежать».</li> </ol>	КУ: преодоление полосы из 5-ти препятствий.	1	
31-32.	Тестирование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 2 в парах.</li> <li>2. Провести тестирование по вису на перекладине на согнутых руках.</li> <li>3. Провести игру «Лиса и куры».</li> </ol>	ТЕСТ: вис на перекладине на согнутых руках.	2	
<b>III четверть</b>				<b>20</b>	
33.	Обучение элементам игры волейбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представления о правилах безопасного поведения в спортивном зале при занятиях спортивными и подвижными играми.</li> <li>2. Основные стойки волейболиста. Учить передаче мяча двумя руками сверху с набрасывания.</li> <li>3. Игра «4 мяча».</li> <li>4. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости.</li> <li>5. Воспитание доброжелательного отношения к товарищам.</li> </ol>		1	
34.	Закрепить передачу мяча двумя руками сверху.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представления о требованиях к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале.</li> <li>2. Закрепить передачу мяча двумя руками сверху. Учить технике передачи мяча двумя руками снизу после набрасывания.</li> <li>3. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости в игре «4 мяча».</li> <li>5. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>		1	

35.	Передача мяча двумя руками снизу после набрасывания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о понятии нагрузки при выполнении различных упражнений.</li> <li>2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу после набрасывания. Передача мяча 2-мя руками сверху над собой.</li> <li>3. Игра «4 мяча».</li> <li>4. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости.</li> <li>5. Воспитание доброжелательного отношения к товарищам.</li> </ol>		1	
36.	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху и снизу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представления о простейших методических правилах регулирования нагрузки при занятиях спортивными и подвижными играми: «от простого к более сложному».</li> <li>2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу.</li> <li>3. Учить основным правилам игры волейбол: размещение игроков на площадке, правила перехода и др.</li> <li>4. Игра «Пионербол».</li> </ol>			
37.	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Формировать представления о простейших методических правилах регулирования нагрузки при занятиях спортивными и подвижными играми: «от простого к более сложному».</li> <li>6. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу.</li> <li>7. Учить основным правилам игры волейбол: размещение игроков на площадке, правила перехода и др.</li> <li>8. Игра «Пионербол».</li> </ol>	КУ: передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	

38.	Учить основным правилам игры волейбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху над собой.</li> <li>3. Учить основным правилам игры волейбол: размещение игроков на площадке, правила перехода и др.</li> <li>4. Игра «Пионербол».</li> <li>5. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>	КУ: передача мяча двумя руками снизу после набрасывания.	1	
39.	Учить технике нижней прямой подачи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху над собой.</li> <li>2. Учить технике нижней прямой подачи.</li> <li>3. Игра «4 мяча».</li> <li>4. Повторить основные правила игры волейбол: размещение игроков на площадке, правила перехода и др.</li> <li>5. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>	КУ: передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	
40.	Закрепить технику нижней прямой подачи. Тема урока	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о правилах правильного дыхания при ходьбе и беге.</li> <li>2. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>3. Закрепить технику нижней прямой подачи.</li> <li>4. Совершенствовать технику игры в «Пионербол».</li> <li>5. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий. Основные задачи</li> </ol>			

41.	Закрепить технику нижней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Формирование представления о правилах правильного дыхания при ходьбе и беге.</li> <li>8. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>9. Закрепить технику нижней прямой подачи.</li> <li>10. Совершенствовать технику игры в «Пионербол».</li> <li>11. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>12. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ul>		1	
42.	Контроль техники нижней прямой подачи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о гигиенических требованиях к одежде при занятиях в спортивном зале.</li> <li>2. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>3. Совершенствовать изученные приемы игры волейбол.</li> <li>4. Провести контроль техники нижней прямой подачи.</li> <li>5. Совершенствовать технику игры в «Пионербол».</li> <li>6. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>7. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ul>	КУ: нижняя прямая подача.	1	
43.	Совершенствовать изученные приемы игры волейбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>2. Совершенствовать изученные приемы игры волейбол.</li> <li>3. Совершенствовать технику игры в «Пионербол».</li> <li>4. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>5. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ul>		1	
44.	Броски мяча в стену с ловлей от пола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 со скакалкой.</li> <li>2. Повторить броски мяча в стену с ловлей от пола, расстояние до стены – 4 м.</li> <li>3. Повторить подтягивание по наклонной скамейке из положения лежа на животе.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Провести игру «Конники-спортсмены»</p>		1	

45.	Броски мяча в стену с ловлей от пола.	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 со скакалкой.</li> <li>5. Повторить броски мяча в стену с ловлей от пола, расстояние до стены – 4 м.</li> <li>6. Повторить подтягивание по наклонной скамейке из положения лежа на животе.</li> <li>7. Провести игру «Конники-спортсмены».</li> </ol>		1	
46.	Прыжки через скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 на гимнастической скамейке.</li> <li>2. Совершенствовать технику прыжков через скакалку с вращением вперед.</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol>		1	
47.	Метание малого мяча в цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 на гимнастической скамейке.</li> <li>2. Учить метанию малого мяча в цель с расстояния 5 м (мальчики) и 4 м (девочки).</li> <li>3. Провести линейную эстафету с переноской набивного мяча – 2-3 раза.</li> </ol>		1	
48.	Метание мяча в цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить строевые элементы: повороты, расчет, размыкания.</li> <li>2. Разучить один из комплексов общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</li> <li>3. Повторить метание мяча в мишень.</li> <li>4. Провести игру с бегом «Догони свою пару».</li> </ol>		1	
49.	Передача и ловля мяча в парах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 1 с большими мячами.</li> <li>2. Совершенствовать строевые упражнения, пройденные ранее.</li> <li>3. Учить передачам и ловле мяча в парах различными способами.</li> <li>4. Провести подвижную игру «Мы веселые ребята».</li> </ol>		1	

50.	Упражнение с большим мячом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 6 без предметов.</li> <li>2. Учить упражнению с большим мячом: удар мяча об пол; ловля; с мячом в руках сделать два шага и снизу передать мяч партнеру.</li> <li>3. Провести подвижную игру «Охотники и утки».</li> </ol>		1	
51.	Упражнение с большим мячом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить общеразвивающие упражнения в парах – комплекс № 1.</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения упражнения с большим мячом.</li> <li>3. Игра с набивным мячом «Передача мяча в колонне».</li> </ol>		1	
52.	Любимые подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 3 с гимнастической палкой.</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения баскетбольного упражнения, разученного на предыдущих уроках.</li> <li>3. Провести подвижные игры по желанию учащихся.</li> <li>4. Дать домашнее задание на дни весенних каникул (индивидуально).</li> </ol>		1	
<b><i>IV четверть</i></b>			<b><i>16</i></b>		
53.	Проверка домашнего задания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 6 без предметов.</li> <li>2. Учить перестроению из колонны по одному в колонну по два расхождением вправо и влево. Ходьба колонной по два и перестроение расхождением в колонну по четыре.</li> <li>3. Проверить (фронтально) выполнение домашнего задания: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) отжимания от пола;</li> <li>б) подъемы прямых ног из положения лежа на спине;</li> </ol> </li> <li>4. Подвижная игра «Через кочки пенечки».</li> </ol>		1	

54-55.	Прыжок в высоту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений № 6 без предметов.</li> <li>2. Закрепить технику выполнения перестроений в колонну по два и по четыре.</li> <li>3. Учить разбегу в три шага в прыжках в высоту; определить толчковую ногу.</li> <li>4. Провести игру – метание в цель по баскетбольному мячу малым мячом и «Космонавты».</li> </ol>		2	
56.	Прыжок в высоту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 7 без предметов.</li> <li>2. Совершенствовать технику разбега с 3-х шагов в прыжках в высоту и приземление. Уточнить толчковую ногу у каждого ученика.</li> <li>3. Провести подвижную игру «Зайцы, сторож и Жучка».</li> </ol>		1	
57.	Метание в цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 2 с малыми мячами.</li> <li>2. Повторить технику метания в цель: мальчики с расстояния 5 м, девочки – 4 м.</li> <li>3. Провести подвижную игру «Удочка».</li> </ol>		1	
58.	Контрольный урок.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 3 с малыми мячами.</li> <li>2. Провести зачет по метанию в цель.</li> <li>3. Повторить игру «Пустое место».</li> </ol>		1	
59.	Ведение мяча в движении с последующей передачей в парах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести игру «У ребят порядок строгий».</li> <li>2. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений № 2 с большими мячами.</li> <li>3. Учить ведению мяча в движении и последующей передаче в парах.</li> </ol>		1	
60.	Ведение мяча в шаге.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести игру «Салки, ноги от земли».</li> <li>2. Продолжить обучение ведению мяча в шаге.</li> <li>3. Провести комплекс общеразвивающих упражнений № 1 в парах.</li> <li>4. Провести игру-эстафету «Кто быстрее?» между командами с бегом 2x10 м с набивным мячом весом 1-2 кг.</li> </ol>		1	



61.	Стартовые положения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение длительному бегу в сочетании с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений.</li> <li>2. Провести зачет по ведению большого мяча в движении шагом.</li> <li>3. Повторить технику стартовых положений при выполнении команд высокого старта.</li> <li>4. Подвижная игра «Салки». Девочки и мальчики – отдельно.</li> </ol>		1	
62.	Передача мяча от груди в парах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить обучение длительному бегу в сочетании с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений в перерывах.</li> <li>2. Обучение передаче мяча от груди в парах.</li> <li>3. Принять тест – наклон вперед из положения сидя.</li> <li>4. Повторить метание малого мяча в места на дальность.</li> <li>5. Провести встречную эстафету с передачей палочки. Длина этапа – 15-20 м.</li> </ol>	ТЕСТ: наклон вперед из положения сидя.		
63.	Развитие выносливости.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжить длительный бег для развития общей выносливости: бег 4 мин. с отдыхом на 30 сек. в ходьбе и выполнением дыхательных упражнений после каждой минуты бега.</li> <li>2. Совершенствовать технику метания мяча на дальность.</li> <li>3. Провести контрольные забеги на дистанцию 30 м с высокого старта.</li> </ol>	ТЕСТ: бег 30 м.	1	
64.	Метание мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бег в сочетании с ходьбой – до 4 мин.</li> <li>2. Принять тест – прыжок в длину с места.</li> <li>3. Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность.</li> <li>4. Провести игру «Охотники и утки».</li> </ol>	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	
65.	Метание мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выносливость – медленный бег – 2,5-3 мин без отдыха. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.</li> <li>2. Совершенствовать технику метания мяча на дальность.</li> <li>3. Принять зачет по челночному бегу 3x10 м</li> </ol>	ТЕСТ: челночный бег 3x10 м.		

66.	Тестирование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принять на результат два теста: подтягивание на перекладине и подъемы туловища из положения лежа.</li> <li>2. Подвижная игра «Охотники и утки». Девочки и мальчики – отдельно.</li> </ol>	<p>ТЕСТ: подтягивание на перекладине. ТЕСТ: подъем туловища из положения лежа.</p>	1	
67-68.	Преодоление полосы препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Салки» (вместо общеразвивающих упражнений).</li> <li>2. Повторить технику преодоления полосы из 5-ти препятствий и провести зачет.</li> <li>3. Принять контрольное упражнение – 6-минутный бег.</li> </ol>	<p>ТЕСТ: 6-минутный бег.</p>	2	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД  
для 3 класса**

*Учитель: Митрушичев А.А.*

*1 полугодие – 2 часа в неделю.*

*2 полугодие – 2 часа в неделю.*

*Количество часов по программе – 70*

*Планирование составлено на основе методической литературы:*

- 1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд.2-е – Волгоград: Учитель, 2012.*
- 2. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кохмана, Г.Б.Мейсона / авт.-сост. М.И.Васильева и др. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.*
- 3. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2007.*
- 4. Физическая культура: Сборник программно-методических материалов /Авт.-сост. Е.А.Ветюшкина. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003.*
- 5. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.*
- 6. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодицкий – М.: Просвещение, 1993.*
- 7. Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: ИЦ ЭНАС, 2004.*

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 3 классов

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; овладение школой движений.
2. **Оздоровительные:** формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
3. **Воспитательные:** формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств.

Разделы программы	Часы	Четверть									
		1		2		3		4			
		Номера уроков									
		1-8		9-18		19-32		33-52		53-58	
1. Основы знаний		В процессе урока									
2. Легкая атлетика	18	8								8	
3. Спортивные и подвижные игры	36			10		20		8			
4. Гимнастика	14			14							
Сетка часов	68	18		14		20		16			

№ п/п	Дата провед.		Раздел программы, тема урока	Формы контроля	Планируемые результаты		
					Предметные	УУД	Личностные
1	1 нед.		<p><b>1 четверть</b></p> <p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p> <p><b>10 часов</b></p> <p><i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</i></p> <p>Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 30м.</p>	Устный опрос	<p>Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.</p>	<p><b>Самоопределение:</b> осознание ответственности человека за общее благополучие.</p>
2	1 нед.		<p><b>Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</b></p> <p>Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.</p>	Текущий	<p>Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!"</p> <p>Подтягиваться прямым хватом рук.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во</p>	<p><b>Смыслообразование:</b> мотивация учебной деятельности; <i>самоопределение:</i> самооценка на основе критериев успешной</p>

					взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	учебной деятельности
3	2 нед.	<b>30 м - контроль.</b> Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	Индивидуальный	Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с зоны отталкивания 30-50 см.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<b>Смыслообразование:</b> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; <b> нравственно-этическая ориентация:</b> уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов
4	2 нед.	<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	Индивидуальный	Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – применять	<b>Самоопределение:</b> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
5	3 нед.	<b>Подтягивание - контроль.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до	Корректировка техники	Научиться правильно выполнять	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ	<b>Смыслообразование:</b>

		60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.		подтягивание хватом сверху.	действия и его результат с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; <b>нравственно-этическая ориентация:</b> уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов
6	3 нед.	<b>Прыжок в длину с разбега - контроль.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.	Текущий	Научится отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
7	4 нед.	<b>Метание мяча на дальность.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с	Текущий	Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	<b>Личностные:</b> понимать значение знаний для

		места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.		Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.	<b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	человека и принимать его, раскрывать внутреннюю позицию школьника.
8	4 нед.	<b>6-ый бег - контроль.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	Текущий	Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	<b>Познавательные:</b> ориентировать в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение и позицию, договориться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	<b>Личностные:</b> понимать значение знаний для человека и принимать его; раскрывать внутреннюю позицию школьника.
9	5 нед.	<b>Метание мяча на дальность - контроль.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	Индивидуальный	Научиться правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своего действия.	<b>Личностные:</b> Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
10	5 нед.	<b>Челночный бег 3x10м - контроль.</b>	Индивидуальный	Научить выполнять	<b>Познавательные:</b> ориентировать в разнообразии способов решения задач.	<b>Личностные:</b> проявлять



		Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Челночный бег 3х10м на результат. П/и "Ловишки с лентой".		легкоатлетическ е упражнения; технически правильно держат корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	<b>Регулятивные:</b> принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
11	6 нед.	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 8 часов</b>  <i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.</i> ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки".	Корректи- ровка техники	Научиться грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждать травматизм во время занятий.	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
12	6 нед.	<b>П/И "Перестрелка".</b> ОРУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка" Развитие скоростно -силовых способностей.	Индивиду альный	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.

				время занятий с мячами.	<b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнеров общения и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
13	7 нед.	<i>П/и "Гонка мячей по кругу"</i> ОРУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	Текущий	<b>Научатся:</b> - выполнять действие по эталону учителя.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своего действия.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
14	7 нед.	<i>П/и "Мяч ловцу"</i> . ОРУ. Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.	Текущий	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения с мячом, координируя свои действия.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируясь на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
15	8 нед.	<i>П/И "Подвижная цель"</i> ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль. П/и	Текущий	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять ведение мяча.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

		"Подвижная цель". Развитие гибкости.			действия; адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своих действий.	достижения целей.
16	8 нед.	<b>П/И "Овладей мячом".</b> ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом".	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
17	9 нед.	<b>П/и "Пионербол".</b> ОРУ. Развитие скоростных способностей. П/и "Пионербол".	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
18	9 нед.	<b>П/и "Пионербол".</b> ОРУ. Развитие координационных	Корректировка техники	<b>Научатся:</b> - технически правильно	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность

			способностей. П/и "Пионербол".		выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.	<b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	анность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
19	10 нед.		<b>2 четверть</b> <b>ГИМНАСТИКА</b> <b>16 часов</b>  <i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики.</i> Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма - различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия.	<b>Личностные:</b> установить связь между результатом учения и тем, что побуждает деятельность.
20	10 нед.		<b>Акробатика.</b> Построения, перестроения. ОРУ в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Текущий	- <b>Научатся</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

				<p>акробатических упражнений - <b>Научатся</b> описывать технику разучиваемых акробатических упражнений - <b>Научатся</b> технике акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p>	<p>инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>достижении целей.</p>
21	11 нед.	<p><b>Акробатика.</b> ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнение "м ост". Эстафеты.</p>	<p>Текущий</p>	<p><b>Научатся:</b> - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
22	11 нед.	<p><b>Акробатика.</b> ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке - контроль. Сочетание кувырков и</p>	<p>Текущий</p>	<p><b>Научатся:</b> - осваивать универсальные умения по</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность,</p>

			стойки на лопатках, упражнения "мост"..		взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений - соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	<b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	трудолюбие и упорство в достижении целей.
23	12 нед.		<i>Акробатика - контроль.</i> ОРУ. Акробатическое упражнение - контроль. Скоростно-силовая подготовка. П/и.	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
24	12 нед.		<i>Опорный прыжок на козла в упор на колени.</i> ОРУ. Совершенствовать технику опорного прыжка на козла в упор на колени и соскока с махом рук вперед. Провести игру «День и ночь».	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

				- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладной направленности	ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
25	13 нед.	<i>Упражнения в висах и упорах.</i> ОРУ. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка. Провести тестирование в удержании в вися на перекладине на согнутых руках.	Корректировка техники	<b>Научатся:</b> - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений - описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
26	13 нед.	<i>Контрольный урок по технике опорного прыжка.</i> ОРУ. Упражнения на координацию. Провести зачет по технике опорного прыжка. Закрепить технику выполнения акробатических упражнений. Провести игру с элементами бега «Воробы и вороны». Развитие скоростно - силовых качеств.	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.

				- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений		
27	14 нед.	<i>Упражнения в равновесии.</i> ОРУ. Упражнения на координацию. Эстафеты. Упражнения в равновесии. Развитие скоростно - силовых качеств.	Текущий	<b>Научатся:</b> - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
28	14 нед.	<i>Упражнения в равновесии - контроль.</i> ОРУ. Упражнения в равновесии - контроль. П/и.	Текущий	<b>Научатся:</b> - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.



29	15 нед.	<p><b>Прыжки на скакалке.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с большими мячами. Совершенствовать технику прыжков на скакалке. Принять тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на шведской стенке. П/и.</p>	Текущий	<p><b>Научатся:</b> - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>
30	15 нед.	<p><b>Лазание и перелезание.</b> ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через коня. Скоростно-силовая подготовка. П/и.</p>	Индивидуальный	<p><b>Научатся:</b> - Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений - Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности - осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

31	16 нед.	<p><b>Лазание и перелезание - контроль.</b> ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами - контроль. П/и.</p>	Индивидуальный	<p><b>Научатся:</b> - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>
32	16 нед.	<p><b>Полоса препятствий.</b> ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.</p>	Корректировка техники	<p><b>Научатся:</b> - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

33	17 нед.		<i>Полоса препятствий.</i> ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке, гимнастических матах, коне.	Индивидуальный	<p><b>Научатся:</b> - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
34	17 нед.		<i>Круговая тренировка.</i> ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. П/и.	Текущий	<p><b>Научатся:</b> - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>

35	18 нед.	<p align="center"><b>3 четверть ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. 20 часов</b></p> <p><i>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.</i> Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»</p>	Текущий	<p><b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
36	18 нед.	<p><i>Ловля – передача мяча.</i> Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».</p>	Текущий	<p>Научатся: - Взаимодействовать с участниками эстафет: - быстро реагировать на сигналы, принимать решения в быстро меняющейся обстановке.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
37	19 нед.	<p><i>Ловля – передача мяча.</i> Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».</p>	Текущий	<p>Научатся: - Взаимодействовать с участниками эстафет: - быстро реагировать на</p>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий</p>

				сигналы, принимать решения в быстро меняющейся обстановке.	установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	язык и общие интересы.
38	19 нед.	<b>Техника ловли – передачи мяча – контроль.</b> Упражнения с мячами на координацию. Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча – контроль.	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - использовать умения и навыки полученные в результате тренировок; - находить и использовать информацию.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
39	20 нед.	<b>Подача мяча.</b> Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - правильно взаимодействовать при выполнении упражнений.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.

40	20 нед.	<b>Подача мяча.</b> Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	Корректировка техники	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнеров общения и взаимодействия; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
41	21 нед.	<b>Подача мяча – контроль.</b> Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол».	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своего действия.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
42	21 нед.	<b>Подача мяча одной рукой через сетку.</b> Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра в «пионербол».	Текущий	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своего действия.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

43	22 нед.		<b>Подача мяча одной рукой через сетку.</b> Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «Пионербол».	Текущий	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируясь на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
44	22 нед.		<b>Ведение мяча различными способами.</b> Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей»	Текущий	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять подачу мяча и 3 зоны подачи 4 - перемещаться по площадке по команде	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своих действий.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
45	23 нед.		<b>Ведение мяча различными способами.</b> Совершенствование ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей»	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять подачу мяча и 3 зоны подачи 4 - перемещаться по площадке по команде «Переход».	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своих действий.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

46	23 нед.		<b>Обучение технике передачи мяча.</b> Совершенствование техники ведения мяча в движении. Обучение технике передачи мяча от груди двумя руками в парах на месте и после ведения шагом. Игра «Защита крепости». Развитие скоростных, координационных способностей.	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
47	24 нед.		<b>Закрепление техники передачи мяча.</b> Закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками в парах. Ловля-передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Совершенствование техники ведения мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка техники	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски мяча через сетку4 - организовывать и проводить подвижные игры.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
48	24 нед.		<b>Контроль передачи мяча от груди двумя руками.</b> Контроль техники передачи мяча от груди двумя руками. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски мяча через сетку4	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в



			Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.		- организовывать и проводить подвижные игры.	ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	достижении целей.
49	25 нед.		<b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</b> Ловля мяча двумя руками после выхода навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра «Защита крепости».	Текущий	<b>Научатся:</b> - взаимодействовать с игроками на площадке.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
50	25 нед.		<b>Бросок по кольцу различными способами.</b> Обучение технике броска по кольцу снизу и двумя руками от груди. Эстафеты с баскетбольным мячом. Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.	Текущий	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять челночный бег.	<b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, контролировать действия партнера, договариваться, приходя к общему решению в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
51	26 нед.		<b>Бросок по кольцу различными способами.</b> Закрепить технику броска по кольцу двумя руками от груди. Сочетание приемов: ловля мяча на месте —	Текущий	Научатся: - взаимодействовать во время игры на площадке;	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	<b>Смыслообразование:</b> самооценка на основе критериев успешной

		ведение — остановка — бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.		- технически правильно выполнять упражнения на силу и гибкость.	<b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	учебной деятельности; <b>нравственно-этическая ориентация:</b> уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов
52	26 нед.	<b>Метание и ловля набивного мяча.</b> Совершенствование техники броска по кольцу двумя руками от груди , после ловли и двух шагов с мячом. Метание и ловля набивного мяча (броски и ловля мяча, перебрасывание мяча с руки на руку, метание снизу).	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять упражнение на силу; - взаимодействовать с игроками на площадке и во время эстафет.	<b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, контролировать действия партнера, договариваться, приходя к общему решению в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
53	27 нед.	<b>Метание и ловля набивного мяча.</b> Совершенствование техники броска по кольцу двумя руками от груди , после ловли и двух шагов с мячом. Метание и ловля набивного мяча (броски и ловля мяча, перебрасывание мяча с руки на руку, метание снизу).	Индивидуальный	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять упражнение на гибкость; - взаимодействовать с игроками на площадке и во время эстафет.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своих действий.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

54	27 нед.	<p><b>Метание и ловля мяча из различных исходных положений.</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения метания и ловли мяча из различных исходных положений.</p> <p>Учебная игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.</p>	Корректировка техники	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сосредотачивать внимание;</li> <li>- координировать свои действия и действия своей команды.</li> </ul>	<p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
55	28 нед.	<p style="text-align: center;"><b>4 четверть</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p> <p style="text-align: center;"><b>11 часов</b></p> <p><b>Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.</b></p> <p>Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p>	Индивидуальный	<p>Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений</p> <p>Подбирать разбег.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.</p>	<p><b>Самоопределение:</b> осознание ответственности человека за общее благополучие</p>

56	28 нед.	<p><i>Прыжки в высоту с разбега.</i> ОРУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту с разбега.</p>	Текущий	<p><b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.</p>
57	29 нед.	<p><i>Прыжки в высоту с разбега – контроль.</i> ОРУ.СБУ. Прыжки в высоту с разбега – на результат.</p>	Текущий	<p><b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять прыжок в высоту; - выполнять правила соревнований в прыжках в высоту.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Смыслообразование:</b> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; <b>нравственно-этическая ориентация:</b> уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов.</p>

58	29 нед.		<b>Подтягивание - контроль.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с места.	Текущий	<b>Научиться</b> правильно выполнять подтягивание хватом сверху.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	<b>Смыслообразовании:</b> мотивация учебной деятельности; <b>самоопределение:</b> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
59	30 нед.		<b>Метание мяча в цель.</b> Повторить упражнение по метанию мяча в цель: с 4 м – девочки и с 6 м – мальчики. Провести подвижную игру «Борьба за мяч».	Текущий	<b>Научиться</b> правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;	<b>Смыслообразовании:</b> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; <b>нравственно-этическая ориентация:</b> уважительное отношение к другому мнению

60	30 нед.	<p><b>Прыжок в длину с места - совершенствоваться.</b>  Прыжок в длину с места на результат.  Продолжить развитие общей выносливости: медленный бег до 3-х мин.  Проверить технику и навыки метания мяча по цели из 5-ти бросков.  Провести подвижную игру «Воробьи и вороны».</p>	Индивидуальный	<p><b>Научиться</b> правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.  <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p><b>Смыслообразовании:</b> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; <b>нравственно-этическая ориентация:</b> уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов</p>
61	31 нед.	<p><b>Высокий старт. Бег на короткие дистанции.</b>  Равномерный бег. ОРУ СБУ.  Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.</p>	Индивидуальный	<p>Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!"  Подтягиваться прямым хватом рук.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  <b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p><b>Личностные:</b> Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>

62	31 нед.		<b>30 м - контроль.</b> Равномерный бег. ОРУ. СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	Корректировка техники	<b>Научатся</b> правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с зоны отталкивания 30-50 см.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<b>Личностные:</b> понимать значение знаний для человека и принимать его, раскрывать внутреннюю позицию школьника.
63	32 нед.		<b>Метание мяча на дальность.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут.	Индивидуальный	<b>Научиться</b> метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.	<b>Познавательные:</b> ориентировать в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение и позицию, договориться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	<b>Личностные:</b> понимать значение знаний для человека и принимать его; раскрывать внутреннюю позицию школьника.
64	32 нед.		<b>Метание мяча на дальность - контроль.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча на дальность с разбега на результат.	Текущий	<b>Научиться</b> правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.	<b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> использовать речь для регуляции своего действия.	<b>Личностные:</b> Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, уметь управлять эмоциями при общении со

						сверстниками и взрослыми.
65	33 нед.	<b>Прыжок в длину с разбега - обучение.</b> Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 5 минут.	Корректировка техники	<b>Научится</b> отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	<b>Смыслообразование:</b> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; <b> нравственно-этическая ориентация:</b> уважительное отношение к другому мнению.
66	33 нед.	<b>Прыжок в длину с разбега - совершенствовать.</b> Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 5 минут.	Корректировка техники	<b>Научится</b> отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
67	34 нед.	<b>Прыжок в длину с разбега - контроль.</b>	Индивидуальный	<b>Научится</b> отталкиваться без заступа при	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность



		Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут.		выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	<b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	анность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
68	34 нед.	<b>6-ый бег - контроль.</b> Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. 6-ый бег на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	Индивидуальный	<b>Научиться</b> распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера.	<b>Личностные:</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
69	35 нед.	<b>Полоса препятствий.</b> ОРУ СБУ .Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры.	Текущий	<b>Научатся</b> использовать ранее изученные движения в усложненных условиях.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.

					взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
70	35 нед.		<b>Игры-эстафеты.</b> Провести игры-эстафеты по желанию детей. В конце урока провести беседу о двигательном режиме в дни летних каникул; правилах приема солнечных и воздушных ванн; правилах поведения на воде во время купания в открытых водоемах. Дать ученикам индивидуальные задания по развитию физических качеств.	Текущий	<b>Научатся</b> использовать ранее изученные движения в усложненных условиях.	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

для 4 класса

Учитель: Митрушичев А.А.

1 полугодие – 2 часа в неделю

2 полугодие – 2 часа в неделю

Количество часов по программе – 68

Планирование составлено на основе методической литературы:

1. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каширов, Г.И.Курьерова. – Изд.2-е – Волгоград: Учитель, 2012.
2. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Ковмана, Г.Б.Мейкоца / авт.-сост. М.И.Васильева и др. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2007.
4. Физическая культура: Сборник программно-методических материалов / Авт.-сост. Е.А.Ветошкина. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003.
5. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации. – М.: ВАКО, 2004.
7. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий – М.: Просвещение, 1993.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: ИЦ ЭНАС, 2004.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 4 классов

Задачи:

1. **Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; овладение школой движений.
2. **Оздоровительные:** формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
3. **Воспитательные:** формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств.

Разделы программы	Часы	Четверть							
		1		2		3		4	
		Номера уроков							
		1-8	9-18	19-32	33-52	53-58	59-68		
1. Основы знаний		В процессе урока							
2. Легкая атлетика	18	8					8		
3. Спортивные и подвижные игры	36		10		20	8			
4. Гимнастика	14			14					
Сетка часов	68	18		14	20		16		

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>4 четверть</b>					<b>18</b>
<b>Легкая атлетика</b>					<b>8</b>
1.	Техника высокого старта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести беседу о правилах техники безопасности на уроках при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений, при преодолении различных вертикальных и горизонтальных препятствий.</li> <li>2. Повторить строевые упражнения.</li> <li>3. Повторить (фронтально) технику высокого старта с пробеганием отрезков до 20 м.</li> <li>4. Провести встречную эстафету между командами с длиной этапа 30 м (2-3 раза).</li> </ol>		1	
2.	Бег 30 м (тестирование).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить высокий старт.</li> <li>2. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении по кругу.</li> <li>3. Провести зачетный бег на дистанцию 30м.</li> <li>4. Бег на выносливость до 4 мин (мальчики) и до 3 мин (девочки). Бег выполняется в медленном темпе.</li> </ol>	ТЕСТ: бег 30 м.	1	
3.	Челночный бег 3x10 м. (тестирование).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести вместо общеразвивающих упражнений игру «Салки».</li> <li>2. Принять тестовое упражнение – челночный бег 3x10 м.</li> <li>3. Повторить технику прыжка с места.</li> <li>4. Провести игру «День и ночь».</li> </ol>	ТЕСТ: челночный бег 3x10 м.	1	
4.	Прыжок в длину с места(тестирование).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику прыжков через скакалку на месте и в движении с вращением скакалки вперед.</li> <li>2. Принять тестовое упражнение – прыжок в длину с места.</li> <li>3. Провести бег на выносливость до 5 мин (мальчики) и до 4 мин (девочки).</li> <li>4. Провести игру «Цапли и лягушки».</li> </ol>	ТЕСТ: прыжок в длину с места.	1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
5.	Метание малого мяча с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</li> <li>2. Повторить технику метания малого мяча на дальность с места.</li> <li>3. Учить технике прыжка в длину с разбега.</li> <li>4. Провести бег на выносливость до 6 мин (мальчики) и до 5 мин (девочки).</li> </ol>		1	
6.	Прыжки в длину с разбега.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</li> <li>2. Повторить технику метания малого мяча на дальность с места.</li> <li>3. Прыжок в длину с разбега на результат.</li> <li>4. Провести эстафеты.</li> </ol>	КУ: прыжки в длину с разбега.	1	
7.	Метание малого мяча с места на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении по кругу.</li> <li>2. Проверить метание мяча на дальность с места.</li> <li>3. Провести встречную эстафету с палочкой.</li> <li>4. Провести игру «Заяц без дома».</li> </ol>	КУ: метание мяча на дальность.	1	
8.	Встречная эстафета.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.</li> <li>2. Провести контрольное упражнение – 6-минутный бег.</li> <li>3. Вторично провести зачет по метанию мяча для тех, кто показал слабые результаты.</li> <li>4. Провести игру «Заяц без дома».</li> </ol>	ТЕСТ: 6-минутный бег.	1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
		<b>Спортивные игры</b>		<b>10</b>	
9.	Ведение мяча в движении шагом. Передачи мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с мячами.</li> <li>2. Повторить технику ведения баскетбольного мяча в движении шагом. Повторить технику передачи мяча в парах.</li> <li>3. Принять тест подтягивание на перекладине.</li> <li>4. Провести игру «Защита крепости».</li> </ol>	ТЕСТ: подтягивание.	1	
10.	Тестирование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</li> <li>2. Провести тестирование - наклоны вперед из положения сидя.</li> <li>3. Повторить технику ведения баскетбольного мяча в движении шагом. Повторить технику передачи мяча в парах.</li> <li>4. Провести между командами эстафету с ведением мяча.</li> </ol>	ТЕСТ: наклон из положения сидя.	1	
11.	Ведение мяча. Передачи мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установить полосу из 5-ти препятствий.</li> <li>2. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в движении бегом и технику передачи мяча партнеру после ловли и двух шагов.</li> <li>3. Повторить баскетбольное упражнение с броском по кольцу двумя руками от груди.</li> <li>4. Игра «Защита крепости».</li> </ol>		1	
12.	Контроль ловли и передачи мяча на месте в парах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</li> <li>2. Провести контроль техники ловли и передачи мяча на месте в парах.</li> <li>3. Преодоление полосы из 5-ти препятствий.</li> <li>5. Провести игру «10 передач».</li> </ol>	КУ: ловля и передача мяча на месте.	1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
13.	Ведение мяча в беге.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преодоление полосы из 5-ти препятствий.</li> <li>2. Провести контроль техники ведения мяча.</li> <li>3. Провести игру-соревнование между двумя командами по технике ведения баскетбольного мяча и броска по кольцу.</li> <li>4. Провести игру «Мяч среднему» с добавлением удара мячом об пол.</li> </ol>	КУ: ведение мяча.	1	
14.	Совершенствовать технику передачи мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить строевые упражнения и перестроения.</li> <li>2. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</li> <li>3. Совершенствовать технику передачи мяча снизу после 2-х шагов, повторить технику передачи от груди после 2-х шагов. Обучить передаче мяча в тройках.</li> <li>4. Провести подвижную игру «Белые медведи».</li> </ol>		1	
15-16.	Броски по кольцу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить один из комплексов общеразвивающих упражнений с большими мячами.</li> <li>2. Обучить ведению баскетбольного мяча с последующей передачей мяча партнеру, без «пробежки» после ловли. Обучить ведению мяча в тройках.</li> <li>3. Совершенствовать технику бросков по кольцу с места. (для девочек – 3 м, мальчиков – 4 м).</li> <li>4. Провести игру «Мяч среднему».</li> </ol>		2	
17-18.	Командная игра с ведением баскетбольного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.</li> <li>2. Повторить командную игру с ведением баскетбольного мяча и броском по кольцу. Ведение мяча не в шаге, а бегом.</li> <li>5. Провести учебную игру по упрощенным правилам.</li> </ol>		2	



№№ урока	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>II четверть</b>					
<b>Гимнастика</b>					
<b>14</b>					
<b>14</b>					
19.	Опорный прыжок на козла в упор на колени.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, в котором установлены разные гимнастические снаряды.</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения строевых перестроений: в две и четыре шеренги и обратно, расхождением вправо и влево и др.</li> <li>3. Совершенствовать технику опорного прыжка на козла в упор на колени и соскока с махом рук вперед.</li> <li>4. Провести игру «День и ночь».</li> </ol>		1	
20.	Опорный прыжок на козла в упор на колени.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка.</li> <li>3. Провести тестирование в удержании в вися на перекладине на согнутых руках.</li> <li>4. Провести игру «Эстафета с гимнастической скакалкой».</li> </ol>	ТЕСТ: вис на перекладине.	1	
21.	Акробатические упражнения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений и с гимнастической палкой, увеличив темп выполнения и количество повторений.</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка.</li> <li>3. Обучить акробатическим упражнениям: «мост» и стойка на лопатках перекатом назад из исходного положения – упор присев.</li> <li>4. Провести игру «Гонка набивного мяча над головой и между ног».</li> </ol>		1	
22.	Контрольный урок по технике опорного прыжка.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести зачет по технике опорного прыжка.</li> <li>2. Закрепить технику выполнения акробатических упражнений.</li> <li>3. Провести игру с элементами бега «Воробы и вороны».</li> </ol>	КУ: опорный прыжок.	1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
23.	Кувырок вперед в группировке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.</li> <li>2. Повторить кувырок вперед в группировке – ноги скрестно. Выполнить 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Из положения стоя (со страховкой) выполнить «мост».</li> <li>3. Совершенствовать технику прыжков на скакалке.</li> <li>4. Игра-эстафета с преодолением препятствий.</li> </ol>	КУ: 2-3 кувырка вперед слитно.	1	
24.	Акробатическое соединение.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.</li> <li>2. Учить перестроению из одной шеренги в три на месте.</li> <li>3. Разучить акробатическое соединение: кувырок вперед в группировке – ноги скрестно (правая перед левой); в упоре присев поворот кругом и в темпе кувырок назад до упора присев; перекатом назад – стойка на лопатках; перекат вперед – встать. Из положения стоя (со страховкой) выполнить «мост» и встать.</li> <li>4. Развитие силовых качеств в подтягивании на перекладине из виса хватом сверху и гибкости в наклоне вперед из положения сидя.</li> </ol>		1	
25.	Акробатическое соединение.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</li> <li>2. Совершенствовать акробатическое соединение.</li> <li>3. Выполнить упражнения «Круговой тренировки» с целью развития физических качеств.</li> <li>4. Провести игру «Перестрелка».</li> </ol>	КУ: акробатическое соединение	1	
26.	Тестирование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с большими мячами.</li> <li>2. Принять тесты: подтягивание на перекладине; наклоны вперед из положения сидя на полу.</li> <li>3. Провести челночную эстафету 3x10 м.</li> </ol>	ТЕСТ: подтягивание на перекладине.	1	

№№ урока	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
27-28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с большими мячами.</li> <li>2. Совершенствовать технику прыжков на скакалке.</li> <li>3. Принять тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> <li>4. Выполнить упражнения «Круговой тренировки» с целью развития физических качеств.</li> <li>5. Провести игру «Перестрелка».</li> </ol>	ТЕСТ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
29.	Упражнения в равновесии.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить общеразвивающие упражнения с малыми мячами.</li> <li>2. Учить упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке: ходьбе приставными шагами, ходьбе на носках с поворотами, соскоку прогнувшись.</li> <li>3. Совершенствовать технику прыжков на скакалке.</li> <li>4. Провести игру-эстафету с баскетбольным мячом.</li> </ol>	КУ: упражнения в равновесии.	1	
30.	Тестирование.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</li> <li>2. Принять тест – подъемы туловища из положения лежа за 30 сек.</li> <li>3. Провести «Круговую тренировку» с целью развития физических качеств.</li> <li>4. Провести игру «Перестрелка».</li> </ol>	ТЕСТ: подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
31-32.	Полоса препятствий. Прыжки на скакалке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прохождение полосы из 5-ти препятствий и провести контроль техники прохождения.</li> <li>2. Принять тест: прыжки на скакалке 30 сек.</li> <li>3. Провести игру «Перестрелка».</li> </ol>	ТЕСТ: прыжки на скакалке 30 сек.	2	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>III четверть</b>					
<b>Элементы спортивных игр</b>					
				<b>20</b>	
33.	Обучение элементам игры волейбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представления о правилах безопасного поведения в спортивном зале при занятиях спортивными и подвижными играми.</li> <li>2. Основные стойки волейболиста. Учить передаче мяча двумя руками сверху с набрасывания.</li> <li>3. Игра «4 мяча».</li> <li>4. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости.</li> <li>5. Воспитание доброжелательного отношения к товарищам.</li> </ol>		1	
34.	Закрепить передачу мяча двумя руками сверху.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представления о требованиях к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале.</li> <li>2. Закрепить передачу мяча двумя руками сверху. Учить технике передачи мяча двумя руками снизу после набрасывания.</li> <li>3. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости в игре «4 мяча».</li> <li>5. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>		1	
35.	Передача мяча двумя руками снизу после набрасывания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о понятии нагрузки при выполнении различных упражнений.</li> <li>2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу после набрасывания. Передача мяча 2-мя руками сверху над собой.</li> <li>3. Игра «4 мяча».</li> <li>4. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости.</li> <li>5. Воспитание доброжелательного отношения к товарищам.</li> </ol>		1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
36.	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представления о простейших методических правилах регулирования нагрузки при занятиях спортивными и подвижными играми: «от простого к более сложному».</li> <li>2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу.</li> <li>3. Учить основным правилам игры волейбол: размещение игроков на площадке, правила перехода и др.</li> <li>4. Игра «Пионербол».</li> </ol>	КУ: передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	
37.	Учить основным правилам игры волейбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху над собой.</li> <li>3. Учить основным правилам игры волейбол: размещение игроков на площадке, правила перехода и др.</li> <li>4. Игра «Пионербол».</li> <li>5. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>	КУ: передача мяча двумя руками снизу после набрасывания.	1	
38.	Учить технике нижней прямой подачи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу. Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху над собой.</li> <li>2. Учить технике нижней прямой подачи.</li> <li>3. Игра «4 мяча».</li> <li>4. Повторить основные правила игры волейбол: размещение игроков на площадке, правила перехода и др.</li> <li>5. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>	КУ: передача мяча двумя руками сверху над собой.	1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
39.	Закрепить технику нижней прямой подачи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о правилах правильного дыхания при ходьбе и беге.</li> <li>2. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>3. Закрепить технику нижней прямой подачи.</li> <li>4. Совершенствовать технику игры в «Пионербол».</li> <li>5. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>		1	
40.	Контроль техники нижней прямой подачи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о гигиенических требованиях к одежде при занятиях в спортивном зале.</li> <li>2. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>3. Совершенствовать изученные приемы игры волейбол.</li> <li>4. Провести контроль техники нижней прямой подачи.</li> <li>5. Совершенствовать технику игры в «Пионербол».</li> <li>6. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>7. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>	КУ: нижняя прямая подача.	1	
41.	Совершенствовать изученные приемы игры волейбол.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами.</li> <li>2. Совершенствовать изученные приемы игры волейбол.</li> <li>3. Совершенствовать технику игры в «Пионербол».</li> <li>4. Развитие координационных способностей, ловкости.</li> <li>5. Воспитание дисциплинированности, организованности при выполнении заданий.</li> </ol>		1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
42.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и учебу четвероклассника.</li> <li>2. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений с теннисными мячами.</li> <li>3. Повторить технику метания малого мяча в вертикальную цель.</li> <li>4. Броски набивного мяча из различных положений.</li> <li>5. Эстафеты с набивными мячами.</li> <li>6. Учебная игра в пионербол.</li> <li>7. Развитие координационных способностей.</li> <li>8. Воспитание дисциплинированности и организованности.</li> </ol>		1	
43.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о правилах поведения на школьных спортивных площадках во внеурочное время.</li> <li>2. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с теннисными мячами.</li> <li>3. Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</li> <li>4. Закрепление навыка метания и ловли набивного мяча (броски и ловля мяча, перебрасывание мяча с руки на руку, метание снизу вперед-вверх на точность).</li> <li>5. Провести игру «Перестрелка».</li> <li>6. Развитие координационных способностей.</li> <li>7. Воспитание взаимопомощи в различных ситуациях.</li> </ol>	КУ: метание малого мяча в вертикальную цель.	1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
44.	Ведение мяча в движении.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ведения мяча на месте, движение шагом, передачи в парах на месте.</li> <li>2. Перемещения в баскетболе.</li> <li>3. Игра «10 передач».</li> <li>4. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости.</li> <li>5. Воспитание доброжелательного отношения к товарищам.</li> </ol>		1	
45.	Обучение технике передачи мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о требованиях к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале.</li> <li>2. Совершенствование техники ведения мяча в движении.</li> <li>3. Обучение технике передачи мяча от груди двумя руками в парах на месте и после ведения шагом.</li> <li>4. Игра «Защита крепости».</li> <li>5. Развитие скоростных, координационных способностей.</li> <li>6. Воспитание взаимопомощи в различных ситуациях.</li> </ol>		1	
46.	Закрепление техники передачи мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о понятии нагрузки при выполнении различных упражнений.</li> <li>2. Закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками в парах. Ловля-передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.</li> <li>3. Совершенствование техники ведения мяча в движении.</li> <li>4. Игра «Не давай мяч водящему».</li> <li>5. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание доброжелательного отношения к товарищам.</li> </ol>		1	



№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
47	Контроль ведения мяча в беге.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о простейших методических правилах регулирования нагрузки при занятиях спортивными и подвижными играми: «от легкого к трудному», «от простого к более сложному».</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения упражнений: ведение мяча на месте, два шага с мячом и передача партнеру.</li> <li>3. Контроль техники ведения мяча в беге.</li> <li>4. Игра «10 передач».</li> <li>5. Развитие скоростных, координационных способностей, ловкости.</li> <li>6. Воспитание взаимопомощи в различных ситуациях.</li> </ol>	КУ: ведение мяча в беге.	1	
48.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями дома.</li> <li>2. Ловля мяча двумя руками после выхода навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Остановка после ведения мяча по внезапному сигналу. Повороты вперед и назад.</li> <li>3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</li> <li>4. Игра «Защита крепости».</li> </ol>		1	
49.	Бросок по кольцу различными способами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками в парах на месте и после ведения шагом.</li> <li>2. Обучение технике броска по кольцу снизу и двумя руками от груди.</li> <li>3. Эстафеты с баскетбольным мячом.</li> <li>4. Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.</li> <li>5. Воспитание честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.</li> </ol>		1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
50.	Контроль передачи мяча от груди двумя руками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о значении правильной осанки для хорошей учебы, о правилах самооценки уровня физической подготовленности учащихся.</li> <li>2. Закрепить технику броска по кольцу двумя руками от груди. Сочетание приемов: ловля мяча на месте — ведение — остановка — бросок мяча в корзину двумя руками от груди.</li> <li>3. Контроль техники передачи мяча от груди двумя руками.</li> <li>4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> <li>5. Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.</li> </ol>	КУ: передача мяча от груди.	1	
51.	Метание и ловля набивного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представление о влиянии занятий физической культурой на здоровье человека.</li> <li>2. Совершенствование техники броска по кольцу снизу, двумя руками от груди, после ловли и двух шагов с мячом.</li> <li>3. Закрепление навыка метания и ловли набивного мяча (броски и ловля мяча, перебрасывание мяча с руки на руку, метание снизу вперед-вверх на точность).</li> <li>4. Учебная игра в мини-баскетбол.</li> <li>5. Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.</li> </ol>	КУ: броска по кольцу двумя руками от груди.	1	
52.	Метание и ловля мяча из различных исходных положений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование представления о закаливании в повседневной жизни и его влиянии на состояние человека.</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения метания и ловли мяча из различных исходных положений.</li> <li>3. Учебная игра в мини-баскетбол.</li> <li>4. Развитие скоростно-силовых, координационных, силовых способностей.</li> <li>5. Воспитание честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.</li> </ol>		1	

№№ уроков	Тема урока	Основные задачи	Тесты, контрольные упражнения	Кол-во часов	Дата проведения
<b><i>IV четверть</i></b>					<b>16</b>
<b><i>Подвижные игры</i></b>					<b>8</b>
53.	Строевые упражнения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести беседу о правилах техники безопасности на уроках при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений, при преодолении различных вертикальных и горизонтальных препятствий.</li> <li>2. Повторить строевые упражнения.</li> <li>3. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.</li> <li>4. Установить полосу из 5-ти препятствий, повторить технику преодоления каждого препятствия.</li> <li>5. Провести подвижную игру «Перестрелка».</li> </ol>		1	
54.	Прыжки в высоту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кратко рассказать о дыхании и темпе при беге на длинные дистанции.</li> <li>2. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой.</li> <li>3. Повторить разбег в 3 шага в прыжках в высоту с высотой резинки 60-70 см.</li> <li>4. Провести подвижную игру «Круговая охота».</li> </ol>		1	
55.	Прыжки в высоту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими мячами.</li> <li>2. Совершенствовать технику разбега и преодоления высоты с 3-х шагов.</li> <li>3. Повторить упражнение по метанию мяча в цель: с 4 м – девочки и с 6 м – мальчики.</li> <li>4. Провести подвижную игру «Борьба за мяч»</li> </ol>		1	
56.	Метание мяча в цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с большими мячами.</li> <li>2. Совершенствовать технику прыжков в высоту и метания в цель.</li> <li>3. Провести подвижную игру «Салки – ноги от земли».</li> </ol>		1	