# Рабочая программа по физической культуре

# на 2013 - 2014 учебный год

**Предмет**: физическая культура 3 класс.

**Учитель :**Калугина О.С.

**Система обучения:** традиционная.

**Программа:** Планета Знаний. Физическая культура.Т.С. Лисицкая; Л.А. Новикова. Традиционная система. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2013г.

**Учебники и учебные пособия:** Т.С. Лисицкая; Л.А. Новикова«Физическая культура». 3 - 4 класс.Учебник - М.:АСТ, «Астрель». 2013 г. **:**

Т.С. Лисицкая; Л.А. Новикова. «Физическая культура» 3 класс. Спортивный дневник школьника. - М.:АСТ, «Астрель». 2013 г.

**Методические пособия для учителя:** Т.С. Лисицкая; Л.А. Новикова Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». - М.:АСТ, «Астрель». 2013 г.

**Количество часов в неделю по программе:** 3

**Количество часов в неделю по учебному плану**: 3

**Количество часов в год по программе** 102

**Количество часов в год по учебному плану школы**  105 ( 35 учебных недель согласно плану – графику УО г. Азова)

**Количество часов по календарному плану**

**Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Роль и место дисциплины | Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые не­обходимыми для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека. |
| 2. Адресат | Программа адресована обучающимся вторых классов общеобразовательных школ. |
| 3. Соответствие Государственному образовательному стандарту | Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться. |
| Нормативные документы | Рабочая программа по технологии составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:   * [Закон РФ «Об образовании»](http://www.nvobrazovanie.ru/data/File/MMC/VMO/Nach_class/zakon%20ob%20obrazovanii.rar); * [ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»](http://www.nvobrazovanie.ru/data/File/MMC/VMO/Nach_class/zakon%20o%20pravah%20rebenka.rar); * Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приказ МОИН №363 от 06 октября 2009, зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009); * Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2013/2014 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 26755 от 30.12.2013 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год»; * Федерального базисного учебного плана для среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобразования РФ №889 от 30.08.10 r.; * СанПин 2.4.2.2821-10 (постановление от 29.12.2010г. № 189); * Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4  классы, УМК «Планета знаний» в 2 ч. Ч. 1. 2-е изд., доработанное. – АСТ-Астрель  Москва 2013. – 576 с. – (Новый стандарт начального образования), рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации; * Авторская программа  курса «Технология» 1-4 классы О.В.Узорова;Е.А.Нефёдова.Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная  школа. 1 – 4 классы. УМК «Планета знаний» Издание 2-е, дораб. – М: АСТ: Астрель; Москва:  2013.) * Примерное региональное положение о рабочей программе (приказ Минобразования РО от 14.07.2011 № 610); * Приказ об утверждении учебных планов для образовательных учреждений Ростовской области на 2013 – 2014 учебный год (приказ № 296 от 25.04.2013г.); * Программа основного начального образования СОШ № 13; * Учебный план МБОУ СОШ № 13 на 2013-2014 уч.год ( приказ № 83 от 30.08..2013г.) |
| 4. Цели и задачи | Программа направлена на реализацию **цели**  - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**  ***Оздоровительная задача***  • Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуактуальное, эмоциональное, социальное), офизической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;   1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); 2. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).   ***Образовательная задача***   1. Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков; 2. Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей; 3. Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни; 4. Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.   ***Воспитательная задача***   1. Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом; 2. Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств; 3. Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом. |
| 5. Специфика программы | В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. |
| 6. Основные содержательные линии курса | * **«Основы знаний о физической культуре»** * **«Лёгкая атлетика»** * **«Гимнастика с основами акробатики»** * **«Игры на свежем воздухе»** * **«Подвижные игры»** |
| 7. Структура программы | **Основы знаний о физической культуре**  История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.  **Способы физкультурной деятельности** (в течение года)  Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и  каникул.  **Физическое совершенствование**  Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну  по два, по три.  **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.  *Бег*: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.  *Прыжки*: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.  *Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.  *Броски*: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд, вверх.  **Гимнастика с основами акробатики**  Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.  **Подвижные игры**  На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».  На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».  На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.  Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши». |
| 8. Требования к результатам | ***ЛИЧНОСТНЫЕ***  *У обучающихся будут сформированы:*  • уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;  • понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;  • понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;  • уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта. *Учащиеся получат возможность для формирования:*  • понимания ценности человеческой жизни;  • познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;  • понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;  • самостоятельности в выполнении личной гигиены;  • понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);  • способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;  • понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;  • саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.  ***ПРЕДМЕТНЫЕ***  *Учащиеся научатся:*  • руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;  • рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;  • понимать значение физической подготовки;  • определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;  • выполнять соревновательные упражнения;  • руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;  • выполнять строевые упражнения;  • выполнять различные виды ходьбы и бега;  • выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;  • выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;  • метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;  • выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;  • перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;  • выполнять танцевальные шаги;  • играть в подвижные игры;  • выполнять элементы спортивных игр;  • измерять длину и массу тела, показатели физических  качеств.  *Учащиеся получат возможность научиться:*  • рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;  • определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;  • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;  • понимать влияние закаливания на организм человека;  • самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;  • выполнять комбинации из элементов акробатики;  • организовывать и играть в подвижные игры во время  прогулок.  ***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ***  ***Регулятивные***  *Учащиеся научатся:*  • руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;  • продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;  • объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;  • самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;  • координировать взаимодействие с партнёрами в игре;  • анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);  • участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.  *Учащиеся получат возможность научиться:*  • ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;  • планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  • осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;  • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;  • определять наиболее эффективные способы достижения результата;  • самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);  • выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;  • организовывать подвижные игры во время прогулок.  ***Познавательные***  *Учащиеся научатся:*  • осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;  • свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;  • различать виды физических упражнений, виды спорта;  • сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;  • устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;  • устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.  *Учащиеся получат возможность научиться*:  • находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;  • устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;  • сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;  • соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;  • устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.  ***Коммуникативные***  *Учащиеся научатся:*  • рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;  • выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;  • задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;  • понимать действия партнёра в игровой ситуации.  *Учащиеся получат возможность научиться:*  • участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;  • высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;  • задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;  • координировать взаимодействие с партнёрами в игре;  • договариваться и приходить к общему решению;  • дополнять или отрицать суждение, приводить примеры. |
| 9. Формы организации учебного процесса | Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт.  Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.  Учащиеся учатся *сотрудничать* при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); *контролировать* свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.  В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции). |
| 10. Итоговый контроль | По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.  Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. |
| 11. Объем и сроки изучения | На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часа:  I четверть - 27ч.  IIчетверть - 21ч  IIIчетверть -30ч  IVчетверть -27ч |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
|  | Лёгкая атлетика и подвижные игры | 27 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
|  | Игры на свежем воздухе | 13 |
|  | Подвижные игры и лёгкая атлетика | 37 |
|  | **ВСЕГО:** | **105** |

**Материально – техническое обеспечение учебного процесса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **дата** | | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** |
| **По плану** | **Фактически** |
|  | | | ***1 четверть (27 часов)***  **Лёгкая атлетика и подвижные игры (27 часов).** | | |
| **1** | 02.09 |  | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | **1.** Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  2. Разучить повороты направо, налево в движении.  3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | *Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека. |
| **2** | 03.09 |  | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | 1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси.  2. Повторить повороты направо, налево в движении.  3. Повторить подвижную игру «Мышеловка». | *Пересказывать* тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. *Выполнять* повороты в движении.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **3** | 04.09 |  | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1. Рассказать о физической подготовке и её связи **с** развитием физических качеств.  2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три.  3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | *Понимать ~я раскрывать* связь физической подготовки с развитием физических качеств. *Характеризовать* показатели физического развития. *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. |
| **4** | 09.09 |  | Передвижение по диагонали. | 1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три.  2. Разучить передвижение по диагонали  3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».  4. Развивать координацию движений. | *Осваивать* технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. *Проявлять* качество координации движений. *Осваивать* двигательные действия в подвижной игре. |
| **5** | 10.09 |  | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | 1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  2. Повторить передвижение по диагонали.  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Выполнять* передвижение по диагонали. *Осваивать* технику ходьбы в разном темпе. |
| **6** | 11.09 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.  3. Повторить бег на носках.  4. Подвижная игра «Запрещённое движение». | *Выполнять* ходьбу в разном тем­пе под звуковые сигналы. *Описывать* технику беговых упражнений. |
| **7** | 16.09 |  | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.   1. Повторить челночный **бег** 3x10 м. 2. Повторить подвижную игру «Мячсоседу». | *Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. |
| **8** | 17.09 |  | Челночный бег 3x10 м | 1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.   1. Повторить челночный **бег** 3x10 м.   Повторить подвижную игру «Мячсоседу». | *Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. |
| **9** | 18.09 |  | Бег с изменением частоты и длины шагов. | 1. Разучить бег с изменением частоты **и** длины шагов. 2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперед. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 4. Развивать прыгучесть. | *Выполнять* прыжки через ска­калку на двух ногах, вращая её вперёд. *Осваивать* технику бега различными способами |
| **10** | 23.09 |  | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. | 1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику бега с изменением частоты и длины шагов. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| **11** | 24.09 |  | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | 1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| **12** | 25.09 |  | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | 1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| **13** | 30.09 |  | Равномерный медленный бег. | 1. Равномерный медленный бег. 2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Воспитание выносливости. | *Проявлять* выносливость во время бега.. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. |
| **14** | 01.10 |  | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Разучить комплекс упражнений с гим­настическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки |
| **15** | 02.10 |  | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м. 3. Разучить подвижную Игру «Попади в мяч». | *Осваивать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Излагать* правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
| **16** | 07.10 |  |  |  |  |
| **17** | 08.10 |  | Прыжок в высоту с прямого рабега. | 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега.   3.Повторить подвижную игру «Попади в мяч. | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| **18** | 09.10 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров.  2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.  *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| **19** | 14.10 |  | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | 1. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.  2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров.  3. Подвижная игра «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку.  *Проявлять* качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. |
| **20** | 15.10 |  | Броски набивного мяча  (1 кг) от груди на дальность. | 1. Повторить прыжки через скакалку.  2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.  3. Подвижная игра «Третий лишний».  4. Развивать силу. | *Проявлять* силу в бросках набивного мяча от груди. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в подвижной игре «Третий лишний». |
| **21** | 16.10 |  | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. | 1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед.  2. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.*Осваивать* универсальные умения контролировать ве­личину нагрузки. |
| **22** | 21.10 |  | Преодоление препятствий. | 1. Преодолеть полосу препятствий с ис­пользованием элементов лёгкой атлетики.  2. Развивать быстроту. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества быстроты и координации при выполнении упражнений. |
| **23** | 22.10 |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **24** | 23.10 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **25** | 28.10 |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **26** | 29.10 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **27** | 30.10 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| ***2 четверть (21 час)***  **Гимнастика с основами акробатики (28 часа).** | | | | | |
| **28** | 11.11 |  | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики.  2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры).  3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». | *Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений. |
| **29** | 12.11 |  | Кувырок вперёд. | 1. Повторить кувырок вперёд из упора присев.  2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги.  3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему» | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатичес­ких упражнений. |
| **30** | 13.11 |  | Кувырки вперёд. | 1. Обучить выполнению 3 кувырков вперёд. 2. Повторить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру«Не давай мяч водящему». | *Совершенствовать* технику выполнения кувырков вперёд .*Выявлять* типичные ошибкп при выполнении кувырков вперёд.  *Описывать* технику выполнения гимнастических упражнений. |
| **31** | 18.11 |  | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств | 1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3 кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами. | *Знать* и *применять* правила составления комплексов упражнений.  *Проявлять*качество координациипри выполнении кувырков вперёд. |
| **32** | 19.11 |  | Стойка на лопатках из упора присев. | 1. Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка». | *Общаться* ц *взаимодействовал* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитие качества гибкости. |
| **33** | 20.11 |  | Стойка на лопатках из упора присев. | 1.Обучить стоике на лопатках из упора присев.  2.Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  3.Повторить подвижную игру «Совушка». | *Общаться* ц *взаимодействовал* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитие качества гибкости. |
| **34** | 25.11 |  | «Мост» из положения лёжа | 1. Повторить комплекс упражнении, направленный на развитие гибкости. 2. Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. 3. Подвижная игра «Передай мяч». 4. Развивать гибкость. | *Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гиб­кости при выполнении гимнастических упражнений |
| **35** | 26.11 |  | «Мост» из положения лёжа | 1.Повторить комплекс упражнении, направленный на развитие гибкости.  2.Обучить «мосту» из положения лёжа на спине.  3.Подвижная игра «Передай мяч».  4.Развивать гибкость. | *Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гиб­кости при выполнении гимнастических упражнений |
| **36** | 27.11 |  | Вис, согнув ноги. | 1. Разучить вис, согнув ноги.  2. Повторить «мост» из полоясения лёжа на спине.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».  4. Развивать силу. | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| **37** | 02.12 |  | Комплекс ритмической гимнастики. | 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Повторить вис, согнув ноги.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию. | *Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| **38** | 03.12 |  | Комплекс ритмической гимнастики. | 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Повторить вис, согнув ноги.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию. | *Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| **39** | 04.12 |  | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за головой. | 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении переката назад. |
| **40** | 09.12 |  | Перелезйние через пре­пятствие (высота 90см). | 1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см).  2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу». |
| **41** | 10.12 |  | Вис на согнутых руках. | 1.Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см).  2.Разучить вис на согнутых руках.  3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».  4. Развивать силу. | *Осваивать* технику виса на согнутых руках.  *Проявлять* силу при выполнении виса. |
| **42** | 11.12 |  | Вис на согнутых руках. | 1.Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см).  2.Разучить вис на согнутых руках.  3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».  4. Развивать силу. | *Осваивать* технику виса на согнутых руках.  *Проявлять* силу при выполнении виса. |
| **43** | 16.12 |  | Переползание по-  пластунски. | 1. Повторить вис на согнутых руках.  2. Разучить переползание по-пластунски.  3. Повторить подвижную игру «Передай мяч». | *Осваивать* технику переползания по-пластунски. |
| **44** | 17.12 |  | Переползание по-  пластунски. | 1. Повторить вис на согнутых руках.  2. Разучить переползание по-пластунски.  3. Повторить подвижную игру «Передай мяч». | *Осваивать* технику переползания по-пластунски. |
| **45** | 18.12 |  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить переползание по-пластунски.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.  *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании. |
| **46** | 23.12 |  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить переползание по-пластунски.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.  *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании. |
| **47** | 24.12 |  | Комбинация из элементов акробатики. | 1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод» | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений |
| **48** | 25.12 |  | Комбинация из элементов акробатики. | 1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке).  2. Разучить комбинацию из элементов акробатики.  3. Повторить подвижную игру «Невод» | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений |
| ***3 четверть (30)*** | | | | | |
| **49** | 13.01 |  | Полоса препятствий. | 1. Повторить комбинацию из элементов акробатики.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | *Применять* навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| **50** | 14.01 |  | Полоса препятствий. | 1.Повторить комбинацию из элементов акробатики.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | *Применять* навыки, получен­ные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| **51** | 15.01 |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Развивать силу. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **52** | 20.01 |  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Развивать силу. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **53** | 21.01 |  | Подвижныеигры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитание выносливости. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **54** | 22.01 |  | Подвижные игры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать выносливость. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **55** | 27.01 |  | Подвижные игры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать выносливость. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **Игры на свежем воздухе (13 часов)** | | | | | |
| **56** | 28.01 |  | Игры на воздухе: «Снежки»; «Снеговики» | 1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Метание снежков в цель.  3.Катание снежных комов | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания |
| **57** | 29.01 |  | Игры на воздухе: «Царь горы»; «Меткий стрелок» | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Метание снежков в цель. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания |
| **58** | 03.02 |  | Игры на воздухе: «Гонки на санях»; «Стрельба в цель» | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Метание снежков цель.  3. Возить товарища на санях. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания. *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **59** | 04.02 |  | Игры на воздухе: «Ангелы»; «Следопыты» | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Исследовать на принадлежность следы на снегу. | *Следоват*ь указаниям учителя. Знакомиться со следами птиц и животных. |
| **60** | 05.02 |  | Игры на воздухе: «Следы на снегу: снежный человек, трактор» | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Оставлять следы на снегу разными способами. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Знать способы оставления следов различнывх объектов. |
| **61** | 10.02 |  | Игры на воздухе: «След в след» | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Тренировать равновесие и ширину шага. | *Следоват*ь указаниям учителя. *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. *Проявлять* быстроту во время проведения игр. |
| **62** | 11.02 |  | Игры на воздухе: «Рисование палочкой на снегу»; «Рисование снегом» | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Развивать воображение.  3.Учить создавать снежные образы на вертикальной поверхности | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Рисовать палочкой на снегу. «Рисовать» на стене, заборе используя метание снежков. |
| **63** | 12.02 |  | Игры на воздухе: «Замаскированные обитатели»; «Снежные скульптуры» | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Видеть в горке снега образы живых существ.  3.Лепить снежные скульптуры. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Воображать.Создавать* скульптуры из снега, проявляя фантазию. |
| **64** | 17.02 |  | Игры на воздухе: «Цветные льдинки»; «Снежные краски» | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Учить технике окраски снега и льда | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Красить* снег и делать цветные льдинки при помощи песочных формочек. |
| **65** | 18.02 |  | Игры на воздухе: «Ледяные фигурки» | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Знакомить с техникой создания льдинок по заданной форме | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
| **66** | 19.02 |  | Футбол на снегу | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Передвигаться по снегу, ведение мяча ногами. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Играть в футбол. |
| **67** | 24.02 |  | Иглу (хижина из снега) | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Научит делать снежные кирпичи, используя прямоугольные формы.  3.Учить конструировать Иглу из заготовленных снежных блоков. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Строить* Иглу. |
| **68** | 25.02 |  | Снежная крепость | 1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.строительство «Снежной крепости»  3.Катание по желанию учащихся на лыжах и санках | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Строит*ь «Снежную крепость». |
| **Подвижные игры и лёгкая атлетика (37 ч).** | | | | | |
| **69** | 26.02 |  | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | *Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Излагать* правила и условия проведения игры «Вызов номеров». |
| **70** | 03.03 |  | Измерение длины и массы тела,, показателей физических качеств | 1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств.  2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | *Измерять длину и массу тела, п*оказатели физических качеств. *Осваивать* универсальные уме­ния в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| **71** | 04.03 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **72** | 05.03 |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **73** | 10.03 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **74** | 11.03 |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **75** | 12.03 |  | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **76** | 17.03 |  | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **77** | 18.03 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **78** | 19.03 |  | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| ***4 четверть (27 часов)*** | | | | | |
| **79** | 31.03 |  | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге.  2. Повторить ходьбу противоходом.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | *Выполнять* ходьбу противоходом. *Осваивать* умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **80** | 01.04 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги».  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации. |
| **81** | 02.04 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги».  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации. |
| **82** | 07.04 |  | Прыжки с высоты. | 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».  2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см.  3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. | *Выявлять* типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Осваивать* технику спрыгивания с препятствия. |
| **83** | 08.04 |  | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см.  2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Проявлять* прыгучесть при выполнении прыжков.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений. |
| **84** | 09.04 |  | Метание малого мяча на дальность. | 1. Повторить метание малого мяча на дальность.  2. Повторить метание малого мяча на заданное растояние.  3. Подвижная игра «Третий лишний». | *Выявлять* типичные ошибки в технике метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча. |
| **85** | 14.04 |  | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1. Разучить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  2. Повторить подвижную игру «Передал-садись».  3. Развивать силу. | *Осваивать* технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. *Проявлять* качество силы при бросках набивного мяча. |
| **86** | 15.04 |  | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета». | *Осваивать* технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. *Взаимодействовать* в группах в подвижной игре. |
| **87** | 16.04 |  | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. | 1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений.  2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.  3. Повторить«Линейную эстафету». | *Иметь предсталени*е о соревновательных упражнениях.  *Применять навыки* эстафетного бега в игровой деятельности.  *Описывать* технику прыжков через скакалку. |
| **88** | 21.04 |  | Ведение баскетбольного мяча. | 1. Обучить ведению баскетбольного мяча.  2. Равномерный бег до 4 мин.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега. |
| **89** | 22.04 |  | Ведение баскетбольного мяча. | 1. Обучить ведению баскетбольного мяча.  2. Равномерный бег до 4 мин.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега. |
| **90** | 23.04 |  | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1. Повторить ведение баскетбольного мяча.  2. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой».  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |
| **91** | 28.04 |  | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1. Повторить ведение баскетбольного мяча.  2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |
| **92** | 29.04 |  | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».  3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| **93** | 30.04 |  | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».  3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| **94** | 05.05 |  | Ведение футбольного мяча. | 1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2. Обучить ведению футбольного мяча.  3. Равномерный бег до 5 мин. | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге. |
| **95** | 06.05 |  | Ведение футбольного мяча. | 1. Повторить бросок баскетбольного мя­ча от груди двумя руками.  2. Обучить ведению футбольного мяча.  3. Равномерный бег до 5 мин. | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге. |
| **96** | 07.05 |  | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, на­правленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами спортивных игр.  3. Подвижная игра «Передал-садись». | *Выполнять* элементы спортивных игр. |
| **97** | 12.05 |  | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами спортивных игр.  3. Подвижная игра «Передал-садись». | *Выполнять* элементы спортивных игр. |
| **98** | 13.05 |  | Бег на 30м. | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Повторить бег на 30 м на время.  3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными способами. |
| **99** | 14.05 |  | Бег на 30м. | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Повторить бег на 30 м на время.  3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными способами. |
| **100** | 19.05 |  | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.  2. Повторить челночный бег 3x10 м.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. |
| **101** | 20.05 |  | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.  2. Повторить челночный бег 3x10 м.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. |
| **102** | 21.05 |  | Совершенствование элементов спортивных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами спортивных игр.  3. Подвижная игра «Воробьи, вороны». | *Выполнять* элементы спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. |
| **103** | 26.05 |  | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **104** | 27.05 |  | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **105** | 28.05 |  | Подвижные игры и эстафеты. | 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект