**Учебно – тематическое планирование**

по физической культуре

Класс: 3 а

Учитель: Егорова Т.А.

Количество часов в неделю - 3часа

|  |  |
| --- | --- |
|  | Кол-во часов |
| 1четверть | 27 |
| 2четверть | 21 |
| 3четверть | 30 |
| 4четверть | 27 |
| Год | 105 |

Рабочая программасоставлена в соответствии с требованиями ФГОС и на основе авторской программы по «Физической культуре» (Егоров Б.Б.,ПересадинаЮ.Е.), рекомендованной МО РФ.

Учебники и учебные пособия

Б.Б.Егоров, Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Книга 2(3-4 классы).- М.: Баласс,2013.

Дополнительная литература

Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э.Найминова. - Просвещение.2013

Методика преподавания гимнастики в школе.- М.: Просвещение, 2012

«Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель, 2013.

**Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Физическая культура» (авторы Б.Б. Егоров, Ю. Е. Пересадина), рекомендованной МО РФ.

На физическую культуру в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год в соответствии с учебным планом МБОУ «Школа №54» на 2014-2015 учебный год.

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:

Б.Б.Егоров, Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Книга 2(3-4 классы).- М. : Баласс,2013.

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** История древних и современных Олимпийских игр***. История физической культуры.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Виды спорта( командные ,индивидуальные.

Правила оказания первой медицинской помощи (при растяжении связок и ушибах, при вывихах, при переломах, при кровотечениях, при сотрясении мозга. Профилактика травматизма. Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Представление о физических качествах. Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. О физических качествах и общих правилах и способов их тестирования.

Самоконтроль, определение нагрузки. Определение пульса

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности

**Физические упражнения*. Уметь правильно составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Общеразвивающие упражнения для рук..

Упражнения с предметами (мяч, палка) и без предметов.

Упражнения для подготовки к бегу, прыжкам, метанию.

Приседания, махи , многоскоки

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

**Гимнастика с основами акробатики*.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.**Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; разновидности перекатов: группировка в положении лежа, группировка в приседе, перекат назад в группировке, перекат в сторону в группировке перекат назад перекатом вперед -упор присев, акробатические упражнения - стойка на лопатках, разновидности стоек : стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой, стойка на лопатках вертикально, разновидности кувырков; кувырки вперед и назад, кувырок в сторону; гимнастический мост.

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

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

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

**Опорный прыжок***:* с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера***.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне, разновидности ходьбы ,перешагивание, равновесия, приседы, повороты. Прыжки через скакалку

**Легкая атлетика*.***

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

. **Прыжковые упражнения***:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжок в длину с разбега, техника выполнения прыжка по фазам, прыжок в глубину, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с прямого разбега

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

**Метание:** Метание, способы метания; подводящие упражнения, метание в цель малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание на дальность, метание набивного мяча; из-за головы, от груди двумя руками снизу вертикально вверх

**Лыжные гонки.**

Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; «полуелочкой»,«лесенкой», торможение « плугом», спуск прохождение дистанции 1,2 километра, лыжные эстафеты по 500 метров

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3 классе являются следующие умения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

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

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

 бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

 характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

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

 подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

 выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Демонстрировать уровень двигательной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные нормативы**  **3 класс** | | | | | | | |
| №/п | **Содержание норматив** | **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
|  |  | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **1** | **Бег 30 метров (сек)** | **6.0** | **6.3** | **6.6** | **6.9** | **7.1** | **7.4** |
| **2** | **Бег 1000 метров( мин, сек)(+ без учета времени** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Прыжок в длину с места ( см )** | **165** | **155** | **140** | **140** | **130** | **120** |
| **4** | **Прыжок в высоту, способом «Перешагивания** | **80** | **70** | **75** | **65** | **70** | **60** |
| **5** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **70** | **80** | **60** | **70** | **50** | **60** |
| **6** | **Отжимания(кол-во раз),**  **подтягивание (кол-во раз)** | **10**  **3** | **8**  **-** | **8**  **2** | **6**  **-** | **6**  **1** | **4**  **-** |
| **7** | **Метание т/мяча (м)** | **15** | **12** | **12** | **10** | **10** | **8** |
| **8** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **26** | **18** | **24** | **16** | **20** | **13** |
| **9** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **40** | **38** | **38** | **36** | **36** | **34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности учащихся или виды уч. деятельности** | | **Виды контроля, измерители** | **Планируемые результаты освоения материала** | | | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | | | |
|  | | | | | | | | | | | **План** | | **Факт** | |
| **1четверть - 27 часов** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура. Т.Б. | 1 | ОНЗ | Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | текущий | | ***Личностные УУД:***   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | Создать плакат | | 3.09 |  | |
| 2 | Из истории физической культуры | 1 | ОНЗ | История спорта и физической культуры через историю семьи. | текущий | | Альбом «Семья и спорт» | | 5.09 |  | |
| 3 | Физические упражнения | 1 | ОНЗ | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. | текущий | |  | | 6.09 |  | |
| 4 | Самостоятельные занятия физической культурой | 1 | ОНЗ | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | текущий | | ***Метапредметные УУД:***   * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Составить режим дня | | 09.09 |  | |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | ОНЗ | Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | текущий | | Составить таблицу с показателями | | 11.09 |  | |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 | ОНЗ | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. | текущий | | Разработать правила любимой игры | | 13.09 |  | |
| 7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений | 1 | ОНЗ | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | текущий | | Повторить ОРУ | | 16.09 |  | |
| 8 | Комплексы дыхательных упражнений | 1 | ОНЗ | текущий | | Повторить дыхательные упражнения | | 18.09 |  | |
| 9 | Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, в подвижных играх. | 1 | ОНЗ | Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Спортивная игра футбол | текущий | | Повторить технику поворотов на месте | | 20.09 |  | |
| 10 | Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий | | Повторить правила игры | | 23.09 |  | |
| 11 | ОРУ в движении.  Техника высокого старта. | 1 | ОНЗ | Бег 3 мин. Техника высокого старта : Команды « на старт», «Внимание», «Марш». Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место». | текущий | | Повторить ОРУ | | 25.09 |  | |
| 12 | Техника высокого старта. Бег 30 м | 1 | К | Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон». | тематический | | Повторить технику высокого старта | | 27.09 |  | |
| 13 | Правила игры «Пионербол». Подвижные игры. |  |  | текущий | | Повторить строевые упражнения | | 30.09 |  | |
| 14 | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. | 1 | Р. | Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижная игра « Пустое место». | текущий | | Повторить ОРУ | | 2.10 |  | |
| 15 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м | 1 | К. | Медленный бег 500 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи». | тематический | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | 4.10 |  | |
| 16 | Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями.  Спортивная игра футбол. Подвижные игры. | 1 | ОНЗ | текущий | | Придумать игровые задания | | 7.10 |  | |
| 17 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 | Р. |  | текущий | |  | | 9.10 |  | |
| 18 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м . | 1 | К. | Медленный бег 200 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. Ловля и передача мяча в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. |  | | Отрабатывать передачу мяча | | 11.10 |  | |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОНЗ | текущий | | Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений | | 14.10 |  | |
| 20 | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. | 1 | К | Бег 1000 м. (без учета времени) Развитие выносливости . Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ . Подвижная игра «День и ночь». | тематический | | 16.10 |  | |
| 21 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОНЗ | Медленный бег 200 м . Перестроение . Комплекс ОРУ. Игра « Передал - садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Выполнение контрольного норматива . Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом» | текущий | | Отрабатывать ведение мяча  Упражнение «пистолетик» приседания на одной ноге | | 18.10 |  | |
| 22 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м | 1 | К | тематический | | 21.10 |  | |
| 23 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры | 1 | ОНЗ | текущий | | 23.10 |  | |
| 24 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 | К | Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | тематический | | Поднимание туловища,  сидя на полу, согнув ноги. | | 25.10 |  | |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОНЗ | текущий | | 27.10 |  | |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. | 1 | Р. | текущий | | 29.10 |  | |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры. | 1 | ОНЗ | Ловля мяча двумя руками. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Космонавты», «Белые медведи» | текущий | | Наклон вперед из положения стоя, не сгибая коленные суставы. | | 1.11 |  | |
| **2 четверть - 21 час** | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |  |  |  | **2 четверть - 21 час** |
| 28 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 | К | Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Бросок двумя руками от груди. Спортивная игра мини-баскетбол | тематический | | | ***Предметные УУД:***   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; * подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне , характеризовать признаки техничного исполнения; * выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | | Отрабатывать броски | | 11.11 | |  |
| 29 | Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол. | 1 | ОНЗ | текущий | | | Строевые упражнения | | 13.11 | |  |
| 30 | Акробатика.  Строевые упражнения. Т.Б. | 1 | ОНЗ | Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд « Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | текущий | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | | 15.11 | |  |
| 31 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения | 1 | К. | тематический | | |  | | 18.11 | |  |
| 32 | ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения | 1 | Р. | текущий | | | Строевые упражнения | | 20.11 | |  |
| 33 | Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения | 1 | ОНЗ | текущий | | |  | | 25.11 | |  |
| 34 | Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку | 1 | К. | тематический | | | Прыжки через скакалку | | 27.11 | |  |
| 35 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с | 1 | К | тематический | | |  | | 29.11 | |  |
| 36 | Упражнения в висах и упорах | 1 | ОНЗ | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | текущий | | |  | | 02.12 | |  |
| 37 | О. с - упор присев-упор лежа-упор присев- о. с.  Учебная игра «мини-баскетбол» | 1 | К |  | | | Выпрыгивание вверх из полуприседа | | 4.12 | |  |
| 38 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг | 1 | ОНЗ |  | | |  | | 6.12 | |  |
| 39 | ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с. | 1 | ОНЗ | текущий | | | Отрабатывать прыжки | | 09.12 | |  |
| 41 | Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.  Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Отжимание. | 1 | Р | текущий | | |
|  | | 11.12 | |  |
| 42 | Техника опорного прыжка | 1 | К | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота *до* 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | тематический | | | Двигательный режим на каникулах | | 13.12 | |  |
| 43 | Закрепление техники опорного прыжка | 1 | Р | текущий | | |  | | 16.12 | |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | ОНЗ | текущий | | |  | | 18.12 | |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 1 | ОНЗ | текущий | | | ОРУ с обручами | | 20.12 | |  |
| 46 | Лазание по наклонной скамейке. | 1 | ОНЗ | текущий | | |  | | 23.12 | |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Подвижные игры | 1 | Р. | текущий | | | Подготовить инвентарь к 3 четверти | | 25.12 | |  |
| 48 | Подведение итогов. Подвижные игры | 1 | Р. |  | текущий | | | Придумать игровые задания | | 27.12 | |  |
| **3 четверть - 30 часов** | | | | | | | |  | | | | |  |  |  | |  |
| 49 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. | 1 | ОНЗ | Природные факторы закаливания – воздух, вода, солнце. Имитация техники одноопорного скольжения. ТБ | текущий | | | Подготовить одежду | | 13.01 | |  |
| 50 | Ступающий шаг без палок.  Повороты на месте с палками. | 1 | ОНЗ | Подбор лыжного инвентаря.  Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях.  Подбор лыжного инвентаря.  Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота” | текущий | | |  | | 15.01 | |  |
| 51 | Ступающий шаг с палками.  Повороты на месте без палок. | 1 | ОНЗ | текущий | | |  | | 17.01 | |  |
| 52 | Скользящий шаг без палок.  Повороты на месте. Эстафета. | 1 | ОНЗ |  | | 20.01 | |  |
| 53 | Скользящий шаг с палками. | 1 | ОНЗ | Отрабатывать скользящий шаг | | 22.01 | |  |
| 54 | Техника попеременного двуххшажного хода без палок. | 1 | ОНЗ | Прохождение учебной дистанции с выполнением попеременного двухшажного хода без палок. Повторить технику одноопорного скольжения. Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыжне.  Прохождение учебной дистанции с выполнением попеременного двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке. | текущий | | | Имитация техники попеременного двухшажного хода. | | 24.01 | |  |
| 55 | Вкатывание. Спуски и подъемы. | 1 | ОНЗ | текущий | | | 27.01 | |  |
| 56 | Техника двухшажного хода с палками. | 1 | К | тематический | | | Повторить технику «лесенкой» | | 29.01 | |  |
| 57 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. | 1 | ОНЗ | текущий | | |  | | 31.01 | |  |
| 58 | Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 1 | Р | Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Контрольный норматив. Свободное катание. | текущий | | | Отрабатывать скользящий шаг | | 03.02 | |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км | 1 | К | тематический | | |  | | 05.02 | |  |
| 60 | Совершенствование изученных ходов в соответствии с рельефом местности. | 1 | Р | Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». | текущий | | | Прогулки на лыжах. Катание на коньках | | 07.02 | |  |
| 61 | Торможение «плугом». Подъем «лесенкой». | 1 | Р | текущий | | | Повторить подъемы и спуски | | 10.02 | |  |
| 62 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Р | Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле.  Подъем лесенкой.  Спуски в высокой и низкой стойке.  Техника торможения «плугом».  Свободное катание.  Прохождение учебной дистанции с выполнением попеременного двухшажного хода с палками.  Спуски в высокой и низкой стойке. | текущий | | | Свободное катание | | 12.02 | |  |
| 63 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойке. | 1 | К | тематический | | | Повторить подъемы и спуски | | 14.02 | |  |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. | 1 | Р | текущий | | |  | | 17.02 | |  |
| 65 | Совершенствование изученных ходов в соответствии с рельефом местности. | 1 | Р | текущий | | | Повторить торможение «плугом». | | 19.02 | |  |
| 66 | Лыжная эстафета. | 1 | Р | Свободное катание.  Повороты на месте.  Торможение.  Игры и развлечения в зимнее время года.  Эстафета. | текущий | | | Свободное катание | | 21.02 | |  |
| 67 | Подвижные игры в зимнее время года. | 1 | ОНЗ | текущий | | | Придумать игровые задания | | 24.02 | |  |
| 68 | Подвижные игры с элементами спортивных игр.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. | 1 | Р | Строевые упражнения повторение .  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Игра «Пионербол». | текущий | | | Выпрыгивание вверх из полуприседа | | 26.02 | |  |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Эстафеты с мячами | 1 | Р | Строевые упражнения повторение 2 четверть.  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Эстафеты с мячами. | текущий | | | Строевые упражнения | | 28.02 | |  |
| 70 | Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. | 1 | Р | Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ведение мяча в ходьбе.  Ведение мяча в беге.  Броски мяча в щит.  Поднимание туловища.  Игра « Мини-баскетбол». | текущий | | |  | | 03.02 | |  |
| 71 | Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.  Броски мяча в щит. | 1 | Р | текущий | | |  | | 05.03 | |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол. | 1 | Р | Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в парах  Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву» | текущий | | |  | | 07.03 | |  |
| 73 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Р | текущий | | | Придумать игровые задания | | 10.03 | |  |
| 74 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол. | 1 | Р | Медленный бег 4 мин.  Комплекс ОРУ.  Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов. | текущий | | | Поднимание туловища, сидя на полу без упора | | 12.03 | |  |
| 75 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры, включающие бег, прыжки. | 1 | Р | текущий | | |  | | 14.03 | |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 | К | Медленный бег 3-5мин. Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Мини-баскетбол. | тематический | | | Спортивные подвижные игры на свежем воздухе | | 17.03 | |  |
| 77 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 | ОНЗ | текущий | | |  | | 19.03 | |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол. | 1 | Р | текущий | | |  | | 21.03  24.03 | |  |
| **4 четверть – 27 часов** | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |  |  |  | **4 четверть – 27 часов** |
| 79 | Прыжки в длину с места. | 1 | ОНЗ | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.  Ходьба, бег с заданиями.  ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой.  Игра «Мини-баскетбол | текущий | | | ***Коммуникативные УУД***   * умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; * умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; * умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. |  | | 02.04 | |  | |
| 80 | Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой шагом. | 1 | Р | Повторение строевых упражнений.  Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах  Челночный бег. 3 по 10  Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.  Игра «Мини-баскетбол». | текущий | | |  | | 4.04 | |  | |
| 81 | Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. | 1 | К | Организация двигательного режима в течение дня.  Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.  ОРУ со скакалкой.  Наклон вперед.  Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.  Игра «Мини-баскетбол». | тематический | | |  | | 07.04 | |  | |
| 82 | Поднимание туловища на результат.  Броски мяча в щит, кольцо. | 1 | К | тематический | | |  | | 09.04 | |  | |
| 83 | Прыжки в длину с места на результат.  Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 | ОНЗ | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  ОРУ со скакалкой.  Прыжки в длину с места на результат  Прыжки в высоту с 4-5 шагов.  Игра «Зайцы в огороде» | текущий | | | Поднимание туловища, сидя на полу, согнув ноги | | 11.04 | |  | |
| 84 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | 1 | Р | Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.  Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.  Прыжки в высоту с разбега.  Игра «Прыгающие воробушки» | текущий | | |  | | 14.04 | |  | |
| 85 | Прыжки в высоту с разбега.  Челночный бег. | 1 | Р | текущий | | |  | | 16.04 | |  | |
| 86 | Высокий старт. Прыжки по ориентирам. | 1 | Р | Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Прыжки  с поворотом 180.  Высокий старт.  Ускорение до 30 метров.  Прыжки по заданным ориентирам.  Игра «Охотники и утки». | текущий | | |  | | 18.4 | |  | |
| 87 | Бег 30 метров с высокого старта.  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | К | Техника безопасности при метании мячей.  Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Бег с высокого старта 30 метров на результат.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Игра «Охотники и утки» | тематический | | |  | | 21.04 | |  | |
| 88 | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Р | Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Русская лапта» | текущий | | | Подтягивание в висе на перекладине. | | 23.04 | |  | |
| 89 | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча на дальность. | 1 | Р | Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в движении.  Метание  малого мяча на дальность.  Челночный бег 3х5 м, 3х10м  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Русская лапта» | текущий | | | Отрабатывать прыжки в длину | | 25.04 | |  | |
| 90 | Прыжок в длину с разбега.  Шестиминутный бег. | 1 | Р | Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в кругу.  Метание  малого мяча на дальность.  Бег с ускорением от 10 до 20 мин.  Шестиминутный бег.  Прыжки в длину с разбега.  Подвижная игра «Вызов номеров». | текущий | | | Отрабатывать прыжки в длину | | 28.04 | |  | |
| 91 | Легкоатлетические упражнения.  Бег 1000 метров на результат. | 1 | К | Понятие «Физическая нагрузка».  Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Бег 1000 метров на результат.  Игра «Мини-футбол».  Игра «Русская лапта». | тематический | | | Придумать игровые задания | | 30.04 | |  | |
| 92 | Эстафета с передачей эстафетной палочки.  Бег 1000 метров. | 1 | Р | Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки.  Преодоление полосы препятствий.  Бег 1000 метров.  Игра «Мини-футбол».  Игра «Русская лапта». | текущий | | |  | Преодоление естественных препятствий | | 05.05 | |  | |
| 93 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Р | Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий.  Игра «Мини-футбол». Игра «Русская лапта».  Техника передачи эстафетного бега. | текущий | | |  | | 07.05 | |  | |
| 94 | Эстафеты. Мини-баскетбол. | 1 | ОНЗ | текущий | | | Повторить ОРУ в движении. | | 12.05 | |  | |
| 95 | Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований | 1 | Р | текущий | | | Повторить правила | | 14.05 | |  | |
| 96 | Техника передачи эстафетного бега. | 1 | Р | текущий | | | Прыжки через скакалку | | 16.05 | |  | |
| 97 | Подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием мячей. | 1 | Р | Медленный бег.  Перестроение.  Комплекс ОРУ.  Игры « Удочка», «Волк во рву», «Перестрелка»  Медленный бег 3 и 4 мин.  Выполнение контрольного норматива.  5 мин бег со средней скоростью.  Спортивная игра футбол.  Приемы передачи мяча.  Подвижные игры «Кот и мыши», «Невод». | текущий | | |  | | 19.05 | |  | |
| 98 | Спортивные игры. Правила игры в волейбол. | 1 | ОНЗ | текущий | | | О .с –упор присев-упор лежа-упор присев-о. с. | |  | |  | |
| 99 | Спортивные игры. Волейбол. | 1 | Р | текущий | | |  | | 21.05 | |  | |
| 100 | Игры народов разных стран. | 1 | ОНЗ | текущий | | |  | | 23.05 | |  | |
| 101 | Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах. | 1 | ОНЗ | текущий | | | Двигательный режим на каникулах | | 26.05 | |  | |
| 102 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1 | К | текущий | | |  | | 28.05 | |  | |
| 103 | Развитие выносливости. Бег 500 м. | 1 | К | текущий | | |  | | 30.05 | |  | |
| 104 | Экскурсия на спортивные объекты Казани. | 1 | ОНЗ | Правила безопасности при купании в естественных водоемах.  Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Эстафеты с предметами.  Игра «Мини-футбол».  Игра «Русская лапта». | текущий | | | Изготовить памятку о поведении на водоеме. | |  | |  | |
| 105 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол. | 1 | Р |  |  | |  | |  | |