

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24» с. Богуславец
Красноармейского муниципального района Приморского края

«Рассмотрено» на заседании
ШМО _____
« 30 » августа 2021 г

Турч

«Согласовано» с зам. директора
по УМР *Л.В. Рокина*
« 31 » августа 2021 г

« Утверждаю»
Директор школы
Т.А. Немцева
« 31 » августа 2021г



Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
учебного предмета
«Физическая культура»
3 класс

Составила:
учитель физической культуры и ОБЖ
первой категории Рязанова А.Э.

Богуславец - 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение», 2011 год.

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями.
- упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Особенностью физической культуры как подготовка учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии

В данной программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) значения роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значения в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану и учебному плану школы на предмет «Физическая культура» в 3- классе отводится по 3 учебных часа в неделю.

Общее число часов в 3 классе составляет 102 часов.

4. Ценностные ориентиры содержания предмета «Физическая культура»

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

5. Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примечание в течение учебного года возможно изменять по четвертям прохождение программы по разделам «Гимнастика с элементами акробатики» и «Подвижные игры»

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих

упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физического подготовки 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в				12	8	5

висе лежа, согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Формы организации учебного процесса			
Формы учебных занятий	Методы	Формы организации работы учащихся	Виды деятельности учащихся
Лекция	Объяснительно - иллюстративный опрос	Фронтальная	Являются активными слушателями
Учебный практикум	Деятельностный подход	Индивидуальная	Самостоятельно создают вольные упражнения по гимнастике
Практикум	Частично-поисковый Проверочные беседы	В парах	Выполняют развивающие упражнения,

			Освобождённые учащиеся - отвечают по вопросам.
Учебная игра	Проблемный наблюдение	Групповая	Учатся правильно играть в подвижные и спортивные игры
Проблемная дискуссия	Исследовательский		Проводят исследования
Межпредметный интегрированный урок	тестирование		Освобождённые учащиеся по состоянию здоровья: готовятся по учебнику, по пройденному материалу и отвечают, создают и защищают рефераты .презентации
Основные формы контроля			
Фронтальный			
Кросс			
Самостоятельная работа			
Тесты, экспресс -тестирование			
Контрольные упражнения			

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Физическим развитием физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать. В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным качеством выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания. С изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: **знать/понимать** - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; **уметь** - владение конкретными умениями и навыками; **умения** - использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Знания о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- История развития физической культуры и первых соревнований.

- Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

- Самостоятельные занятия, составление режима дня, выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные подвижные и спортивные игры, организация подвижных и спортивных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность, комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность, гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, (упоры, седы, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад, гимнастический мостик); акробатические комбинации
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: (висы, перемахи, упоры); гимнастические комбинации.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья переползанием и проползанием, запрыгиванием и спрыгиванием.
- Легкая атлетика; беговые упражнения, с высокого и низкого старта, челночный бег 30м, 60м, кросс 1000м; прыжковые упражнения (прыжки с места, и с разбега в длину) прыжки в высоту способом «перешагивания» метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель; броски большого мяча 1кг на дальность разными способами.
- Лыжная подготовка, передвижение на лыжах; ступающим шагом, скользящим шагом и попеременно двухшажным ходом. Повороты способом «переступания» на месте и в движении. Подъём ступающей ногой и способом «лесенкой», торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.
- Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики. лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств(силы,выносливости,быстроты,координации,ловкости.),психических качеств(внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств(взаимодействия,сдержанности,смелости,честности).Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, гандбола.
- Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать/понимать

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов, для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

Уметь

- Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- Выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- Преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- Соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	легкая атлетика		42
2	гимнастика с основами акробатики	Всероссийский урок «История самбо»	12
3	подвижные игры, элементы спортивных игр	Всемирный день иммунитета	48
Итого			102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока и номер урока по теме	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма контроля	оборудование	Дата проведения
									факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
І четверть: учебных недель – 9, всего – 27 часов									
	Легкоатлетические упражнения (15 часов)	1. Введение в предмет	1	Вводный урок	Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений	Знать: – правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; – признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; – правила личной гигиены, режим дня; <i>– п о н я т и я : короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</i> Уметь: – правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; – бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м; – бегать в равномерном беге до 5 минут, с ускорением от 20 до 30 м, в чередовании с ходьбой до 200 м;		Компьютер, учебник Мячи, футбольный мяч, эстафетная палочка. секундомер, мячи для метания. скакалки секундомер	
		2. Ходьба и бег	1	Комбинированный урок	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта. П/и «Пустое место»		Бег 30м		
		3. Ходьба и бег	1	Комбинированный урок	Ходьба с преодолением 3–4 препятствий в различном темпе. Без 30 м, 60 м с высокого старта. Равномерный бег 3–4 минуты. П/и «Пустое место»		Бег 60м		
		4. Ходьба и бег	1	Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы, бега. П/и «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м). Равномерный бег 3–4 минуты		Прыжки в длину с места		
		5. Прыжок в длину с места	1	Урок совершенствования знаний и	Прыжок в длину с места. П/и «Прыжки по полосам». Бег 30 м, бег с ускорением от 20 до 30 м		Прыжки в длину с места		

			умений					
--	--	--	--------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		6-7. Прыжок в длину с места. Бег	2	Урок совершенствования знаний и умений	Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, с поворотом. Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 200 м. П/и «Волк во рву»	<p>– стартовать с высокого старта; – выполнять прыжок в длину с места, разбега.</p> <p>Понимать: – значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств</p>	Прыжки в длину с места -зачёт	Секундомер		
		8-9. Прыжок в длину с разбега. Бег	2	Урок совершенствования знаний и умений	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м, 60 м и бег с изменением направления движения. П/и «Белые медведи»		Бег 30м-зачёт	Компьютер, учебник		
		10-11. Прыжок в длину с разбега. Бег	2	Урок совершенствования знаний и умений	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Бег 30 м, 60 м, челночный бег 3×10 м. П/и «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м)		Бег 60м-зачёт	эстафетная палочка.		
		12-13. Прыжок в длину с разбега. Бег	2	Комбинированный урок	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Контрольные нормативы: бег 30 м. П/и «Салки»		Зачёт по технике прыжка в длину с разбега	скакал –ки	секундомер	
		14-15. Кроссовая подготовка	2	Комбинированный урок	Равномерный бег до 5 мин. Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, с разбега. П/и «Космонавты»					
	Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)	1. Строевые и акробатические упражнения с мячами. Всероссийский урок	1	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в две шеренги. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели»	Знать: – правила безопасности во время занятий по гимнастике; – названия снарядов, гимнастических элементов;				

		«История самбо»								
--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		2. Строевые и акробатические упражнения с предметами	1	Комбинированный урок	Перестроение, передвижение в колонне по одному, по два. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки»	<p>– название гимнастического оборудования, инвентаря.</p> <p>Уметь: – выполнять строевые упражнения; – принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов; – ходить, лазать по гимнастической скамейке, бревну; – выполнять кувырок вперед, в сторону.</p> <p>Понимать: – значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движений</p>	Зачёт-кувырок вперед	Ленты мячи скакалки гимнастические палки Ленты мячи скакалки гим/палки Ленты мячи скакалки гимнастические палки		
		3–4. Строевые и акробатические упражнения с предметами	2	Урок усвоения и закрепления новых знаний и умений	Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы»		Зачёт-кувырок вперед			
		5-6. Строевые и акробатические упражнения	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку»					
		7-8. Строевые и акробатические упражнения	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комбинации из освоенных элементов. П/и «Замри»				Зачёт-кувырок вперед	
		9-10. Акробатические упражнения на равновесие	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Ходьба приставными шагами, повороты на носках и на двух, одной ноге на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты»					
		11-12. Акробатические упражнения на равновесие	2	Урок закрепления новых знаний и умений	Ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Пятнашки»				Зачёт-кувырок вперед	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
И четверть: учебных недель – 7, всего – 21 часов											
Подвижные игры (21 часов)	1. Техника безопасного поведения при подвижных играх. Всемирный день иммунитета	1	Вводный урок	Техника безопасного поведения при подвижных играх, играх с мячом	Знать: – правила безопасного поведения при подвижных играх; – названия и правила игр; – название оборудования, спортивного инвентаря. Уметь: – играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; – владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; – выполнять броски мяча в цель. Понимать: – влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; – влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; – влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности	Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении	Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении	Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении	Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении		
	2–3. Ловля и бросок мяча	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу!»						Баскетбольные Мячи	
	4–5. Ловля и бросок мяча	2	Урок закрепления и совершенствования новых знаний и умений. Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель»							Баскетбольные мячи
	6–7. Ловля, передача и бросок мяча	2	Урок совершенствования знаний и умений. Комбинированный урок	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. П/и «Вызови по имени»							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		8–9. Ловля, передача и бросок мяча	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Перестрелка»		Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении	Баскетбольные мячи	
		10–11. Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча в движении	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки», «Перестрелка»	Знать: – правила безопасного поведения при подвижных играх; – названия и правила игр; – название оборудования, спортивного инвентаря.	Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении	Баскетбольные Мячи	
		12–13. Бросок мяча в цель. Ведение мяча в движении	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Бросок мяча в цель (обруч, щит). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в обруч», «Снайперы»	Уметь: – играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; – владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; – выполнять броски мяча в цель.	Зачёт по технике ловли и передачи мяча в движении	Баскетбольные Мячи обруч, Щит	
		14-15. Элементы волейбола : передача сверху двумя руками	2	Уроки усвоения и закрепления новых знаний и умений	Элементы волейбола: передача сверху двумя руками. П/и «Пионербол»	Понимать: – влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; – влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;	Зачёт передачи мяча сверху двумя руками	Волейбольные мячи сетка. свисток	
		16-17. передача сверху двумя руками	2	совершенствования и знаний и умений. Комбинированный	Элементы волейбола: передача сверху двумя руками. П/и «Пионербол»	– влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности	Подача через волейбольную сетку	Волейбольные мячи сетка	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		18–19. Элементы волейбола : передача сверху двумя руками	2	Урок закрепления новых знаний и умений. Комбинированный урок	Элементы волейбола: передача сверху двумя руками. П/и «Пионербол»		Зачёт передач и мяча сверху двумя руками	Волейбольные мячи сетка. свисток	
		20-21 Элементы волейбола : передача сверху двумя руками	2	Контрольный урок	Контрольные нормативы «Техника, передачи сверху двумя руками ».		Зачёт передач и мяча сверху двумя руками	Волейбольные мячи ,сетка. свисток	

Ш ч е т в е р т ь: учебных недель – 10, всего – 27 часов

№	Раздел	Тема	во	Тип	Цели	Требования к уровню подготовки	Оборудов	Форма
	Программ.	урока	час	урока	Задачи	Знать/уметь		контроля
	Подвижные игры (27 часов)	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.	1	Комбинированный урок	- выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами.			Зачет по технике безопасности
		П/и "Пионербол".	4		Упражнения на координацию. Броски набивного мяча. Игра в «Пионербол». Упражнения на скорость и внимание. Челночный бег 3х10м – контроль. Игра в "Пионербол".			зачет
			4		Игра в "Пионербол". Упражнения на гибкость.			
		Подвижные игры и эстафеты с мячом.	4	Комбинированный урок	Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. П/и и эстафеты с мячом.	Знать: - правила безопасного поведения при подвижных играх; - названия и правила игр; - названия оборудования.		зачет
		Подвижные игры на скорость и координацию движений	4	Комбинированный	Научатся: - сосредотачивать внимание; - координировать свои действия и действия своей команды.	Уметь: - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; - владеть мячом; держание, передача, ловля, ведение мяча		

	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты с гимнастическими палками.	6	Комбинированный	Знать технику безопасности на уроках физической культуры, во время проведения подвижных игр.	Индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; - выполнять броски мяча в цель. Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; - влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности;	
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, «полуёлочкой»	4	Комбинированный	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: проходить полосу препятствий.	- влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности	
	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	4	Комбинированный			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV четверть: учебных недель – 8, всего – 27 часов									
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)	1-2. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Построение в две шеренги. Ритмическая гимнастика. Шаги галопа в парах, польки	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила безопасности во время занятий по гимнастике; – названия снарядов, гимнастических элементов; – название гимнастического оборудования, инвентаря. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения; – осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение; – выполнять танцевальные шаги, движения; – лазать по гимнастической стенке, канату; – выполнять вис на гимнастической стенке, перекладине. <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности 	Зачёт по поворотам «налево» «направо»	Ковер Маты		
	3-4. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	2	Урок закрепления новых знаний и умений	Строевые упражнения. Повороты. Выполнение команд. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ритмическая гимнастика. Русский медленный шаг. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой		Элементы народных танцев - зачёт			Ковер Маты
	5-6. Танцевальные упражнения. Вис и упор	2	Урок усвоения новых знаний	Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной на гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе на гимнастической стенке, канате		Контрольный норматив : вис на перекладине	Ковер Маты Гимнастические снаряды		
	7-8. Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад Упражнения на гимнастических снарядах. Висы на перекладине, спиной на гимнастической стенке.		Контрольный норматив : кувырок назад	Брусья ,перекладина Ортопедические мячи		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11-12. кувырок вперёд. назад. Висы и упоры	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической лестнице, скамейке		Зачёт-кувырок назад, вис на перекладине	Ковер маты гимнастические снаряды	
Легкоатлетические упражнения (15 часов)	1. Строевые упражнения. Метание малого мяча	1	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. П/ и «Метко в цель»	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями; – признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, метания мяча; – правила личной гигиены, режим дня; – п о н я т и я: <i>короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</i> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения; – правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча; – бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м; – бегать в равномерном беге до 5 минут; – стартовать с высокого старта; – выполнять прыжок в длину, высоту с места, с разбега; 		теннисные мячи		
	2-3. Строевые упражнения. Метание малого мяча	2	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 4–5 м из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. П/и «Точный расчет»		Зачет по метанию теннисного мяча	теннисные мячи		
	4. Строевые упражнения. Бросок набивного мяча	1	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»			Набивные мячи		
	5. Строевые упражнения. Бросок набивного мяча	1	Урок усвоения новых знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит»		Зачёт по броску набивного мяча	Набивные мячи		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		6-7. Прыжки в длину с места, разбега. Бег, метание мяча	2	Урок совершенствования знаний и умений	Прыжок в длину с места, с высоты до 60 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30–50 см. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета прыжков на одной ноге» Метание мяча	– преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий; Понимать: – значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных и силовых качеств	зачёт	Стадион Теннисный мяч	
		8-9. Прыжки в высоту с места, разбега. Бег, метание мяча	2	Урок совершенствования знаний и умений	Прыжок в высоту с места, разбега, с хлопком в ладоши во время полета. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Контрольный норматив: прыжок в длину с места, прыжок в высоту. Метание мяча		зачёт	Теннисный мяч Планка для прыжков в высоту	
		10-11. Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег	2	Комбинированный урок	Прыжки через препятствия высотой 30–40 см с 3–4 шагов. П/и «Полоса препятствий». Контрольный норматив: бег 30 м, 60 м. Равномерный бег до 4 минут		зачёт	Планка для прыжков в высоту	
		12. Прыжки. Бег	1	Комбинированный урок	Прыжки многократные через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета». Равномерный бег до 5 минут		зачёт	Планка для прыжков в высоту	
		13-14. Кроссовая подготовка	2	Комбинированный урок	Равномерный бег до 5 минут. П/и «Перестрелка», «Футбол». Кросс по слабопересеченной местности до 1 км		зачёт	скакалка эстафетная палочка	
		15. Кроссовая подготовка	1	Комбинированный урок	Равномерный бег до 5 минут. П/и «Перестрелка», «Футбол» кросс		зачёт	секундомер	

