муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №30

городского округа г. Рыбинск Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  Протокол МО № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **Утверждаю**  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Новикова  Приказ по школе №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |

**Рабочая программа по предмету (курсу)**

**Физическая культура 3 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

ФИО разработчика: Пугачева Кристина Станиславовна

должность: учитель физкультуры

категория : первая

**Рыбинск**

**2020 год**

**1.Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе**

1. *Ученик окончивший 3 класс, научится:*

**Знания о физической культуре**

Ученик, окончивший 3 класс, научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

*Ученик, окончивший 3 класс, научится:*

* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности*
* *составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;*
* *проводить закаливающие процедуры;*
* *знать элементарные правила соревнований;*
* *вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений.*

**Способы физкультурной деятельности**

Ученик, окончивший 3 класс, научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Ученик, окончивший 3 класс, получит возможность научиться:*

*• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Ученик, окончивший 3 класс, научится:

* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

(перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски

мяча разного веса);

* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной

функциональной направленности.

*Ученик, окончивший 3 класс, получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические*
* *комбинации;*
* *выполнять передвижения на лыжах*

***Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

*Ученик, окончивший 3 класс, научится:*

* Формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.
* Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
* Развить этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимая и сопереживая чувствам других людей.
* Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
* Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

*Ученик, окончивший 3 класс, получит возможность научиться:*

* *вести*  *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).*
* *знать лучших спортсменов России*

***Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

Ученик, окончивший 3 класс, научится:

* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Ученик, окончивший 3 класс, получит возможность научиться:*

* *овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).*
* *взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.*

**2**. **Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Основное содержание** |
| **Знания о физической культуре** | Профилактика травматизма. Общее представление о физическом развитии. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Оздоровительные формы занятий (работа органов пищеварения). |
| **Способы физкультурной деятельности** | Оздоровительные формы занятий (осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения). Измерение показателей физического развития (измерение длины и массы тела). Подвижные игры и развлечения в летнее время года. |
| **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приемы: Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйсь!», «Стой!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  Акробатические упражнения: Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, кувырок в сторону. 2-3 кувырка вперед. Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.  Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Вис на согнутых руках согнув ноги. Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастического коня. Лазание по канату. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м), повороты на бревне. |
| **Легкая атлетика** | Спринт 30м, 60м. Равномерный бег (3 мин – 8 мин ). Чередование ходьбы и бега (бег – от 70м до 90м, ходьба до 100м). Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Броски набивного мяча (1 кг). Старты из разных исходных положений. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Метание малого мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 4-5 м. Эстафеты. |
| **Лыжные гонки** | Передвижения на лыжах: Ступающий и скользящий шаг. Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. Соревнования на дистанцию 1км. Преодоление дистанции от 1км до 2км с равномерной скоростью.  Горнолыжная техника: Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой». Торможение «плугом». Преодоление пологого спуска в высокой стойке, в низкой стойке. |
| **Плавание** | Поведение в экстремальных ситуациях. Способы спортивного плавания |
| **Подвижные игры** | **На материале раздела «Лёгкая атлетика»:** «Салки на одной ноге», «Наступление», «Защита укрепления», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Кузнечики», «Через холодный ручей», «Вызов номеров»», «Защита укреплений», «Белые медведи», «Альпинисты», «Пустое место», «К своим флажкам», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место», «Овладей мячом», «Снайперы».  **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Запрещенное движение»,«Заяц без логова», «Что изменилось?», «Точный поворот», «Ноги на весу», «Третий лишний», «Хвост дракона», «Западня», «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Не ошибись!», «Аисты», «Посадка картофеля», «Отгадай, чей голосок?», «Резиночка».  **На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Делай как я!», «На буксире», «Кто дальше скатится с горки?», «Кто обгонит», «Проехать через ворота».  **На материале раздела «Спортивные игры»:** «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».  **Подвижные игры на основе баскетбола:** Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Броски в цель: в щит, в мишень.  «Дай пас», «Мяч последнему», «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мяч ловцу», « Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».  **Игры на основе волейбола** Подбрасывание и подача мяча.  «Выбивание в два мяча», «Быстро и точно». Эстафеты с мячами.  **Подвижные игры на основе «футбола»** Способы перемещения боком, приставными и скрестными шагами. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы.  «Перестрелка», «Не упусти мяч», «Не пропусти», «Кто обгонит?». |
| **Ритмика** | Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги: приставной шаг, шаг галопа, польки. Танцевальная разминка. Упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, обручами. |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Внутришкольный мониторинг 3 класс | | | |
| 3 | 1чет. | 2чет | 3чет | 4чет |
| Знания о физической культуре | В процессе урока | Метание мяча на технику и результат | Техника кувырка вперёд | Горнолыжная техника | Техника ведения мяча |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| Лёгкая атлетика | 21 |
| Лыжная подготовка | 14 |
| Подвижные игры | 19 |
| Ритмика | 34 |
| Общее количество часов | 102 |

***Поурочное планирование уроков физической культуры, 3 класс, I четверть 2020-2021 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Форма контроля** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Работа с детьми ОВЗ** | **Домашнее задание** | |
| ***1*** | 03.09 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой. *Из истории Олимпийского движения. Здоровье и физическое развитие человека.* | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени, подвижная игра. Игры - «К своим местам», «Пятнашки». | Фронтальный опрос | Имеют первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «К своим местам » и «Пятнашки» | наличие заданий по выбору | Повторить правила техники безопасности. | |
| ***2*** | 05.09 | Урок – игра «Самый ловкий» Обучение технике прыжков в длину с места. *Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.* | Старт из различных исходных положений (И.П.) на короткие дистанции 30 и 60 м. Бег в умеренном темпе до 4 мин. | Фронтальный опрос | Владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игры «Самый ловкий» | поощрение любых проявлений инициативы | Потренироваться выполнять прыжки в длину с места (если позволяют условия). | |
| ***3*** | 06.09 | *Основные части тела и формы движений.* Обучение движениям рук и ног в шаге и беге. Бег 30 м. | Закрепление техники прыжка в длину с места. Бег в умеренном темпе до5 мин. Подвижная игра: «Зайцы в огороде». «Круговая эстафета». Преодоление естественных препятствий | Тестирование скоростных способностей (бег 30 м). | Имеют представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игры «Зайцы в огороде» | опознавательные знаки для разного уровня сложности | Повторить основные части тела. | |
| ***4*** | 10.09 | Комплекс УГГ без предметов. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель». | Бег в умеренном темпе до 5 мин. Разнообразные способы ходьбы. |  | Владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «собачки ногами», | не выделяя среди сверстников | Выполнять дома утреннюю гимнастику. | |
| ***5*** | 12.09 | Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в длину с места. Игра «По грибы». | Разнообразные способы бега: бег с поворотом на 180\*, по разметкам. Обучение челночному бегу 3 х 10 м.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; |  | Имеют первоначальные представления о технике прыжка в длину с места, организовывать здоровьесерегаюющую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «По грибы». | Работа в парах | Потренироваться выполнять метание мяча. | |
| ***6*** | 13.09 | Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. | Метание мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, спиной вперед, с закрытыми глазами) Изображение движений животных в беге и в шаге с доставанием высоко подвешенных предметов. |  | Имеют представления о методике проведения тестирования метания на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, быстроты,организовыватьздоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки | наличие заданий по выбору | Потренироваться выполнять прыжки в длину с места (если позволяют условия) | |
| ***7*** | 17.09 | Метание в горизонтальную цель. Развитие выносливости | Подвижная игра: «Запрещенное движение». Повторение ранее изученных элементов. Развитие выностивости с помощью бега до 4 – 5 – 6 минут. | Контроль техники выполнения и тестирование (метание). | Имеют первоначальные представления о развитие выносливости с помощью бега значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «запрещенное движение » | поощрение любых проявлений инициативы | Бег в медленном темпе до 4 минут. | |
| ***8*** | 19.09 | *Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси.*Развитие выносливости через подвижные игры с бегом. | Игры – «Ловишки», «Лисы и куры», «Два мороза».Бег 1000 м. | Тестирование выносливости (бег 1000 м). | Имеют углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом. | использование фотографий или карточек | Бег в медленном темпе до 4 минут. | |
| ***9*** | 20.09 | Метание на дальность. Изучение прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Подвижные игры и эстафеты. | Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров. | Контроль техники выполнения и тестирование (метание). | имеют углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол» |  | Стр. 96. | |
| ***10*** | 24.09 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. *Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека* | Преодоление полосы препятствий.Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов). | Фронтальный опрос | Имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами» | поощрение любых проявлений инициативы | Стр. 96. | |
| ***11*** | 26.09 | Техника прыжка в длину с разбега. | Преодоление полосы препятствий.Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов). |  | Имеют первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»; |  | Стр.106. | |
| ***12*** | 27.09 | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижные эстафеты. | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов). | Соревнование, контроль техники выполнения и тестирование (прыжок в длину с разбега). | имеют первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесререгающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол» | Работа по группам | Стр.106. | |
| ***13*** | 01.10 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем. | Упражнения: «Школа Мяча», игра «Мяч водящему».ОРУ  с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного  мяча   способом из-за головы. |  | имеют первоначальные представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы» | не выделяя среди сверстников | Выполнять дома утреннюю гимнастику. | |
| ***14*** | 03.10 | Закрепление и совершенствование техники челночного бега. | Игра « Два мороза». Прыжки через гимнастическую скакалку. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат. | Тестирование координационных способностей (челночный бег). | имеют первоначальные представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесрберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры ««Кто быстрее». |  | Выполнение прыжков через скакалку (1 мин) | |
| ***15*** | 04.10 | Инструктаж по технике безопасности*.* Прыжки через длинную гимнастическую скакалку. Элементы общей физической подготовки (ОФП). | ОРУ  с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного  мяча   способом из-за головы. Упражнения: «Школа мяча». техника ловли и передачи мяча в играх. | Фронтальный опрос | владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Белые медведи» | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнение прыжков через скакалку (1 мин) | |
| ***16*** | 08.10 | Инструктаж по техники безопасности при метании. Обучение технике метания в вертикальную цель, | Игра «Самый меткий». ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных |  | владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения и подвижной игры «Волк во рву» | избегать постановки с отвлекающими внимание предметами | Выполнять дома утреннюю гимнастику. | |
| ***17*** | 15.10 | *Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры*. Совершенствование техники метания в цель. Школа мяча». | Бросок мяча двумя руками от груди. Элементы ОФП. Преодоление полосы препятствий с использованием лазания, перелезания, ползания. | Фронтальный опрос | владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву» |  | | Выполнять простейшие закаливающие процедуры. | | |
| ***18*** | 17.10 | Развитие координационных способностей в подвижных играх. Школа мяча». Элементы ОФП. | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол .Контроль техники метания в цель. Совершенствование техники бросков. Силовые упражнения в подтягивании и отжимании.. | Контроль техники (метание в вертикальную цель). | владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- выносливости силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 10 – 15 раз. | | |
| ***19*** | 18.10 | Школа мяча». *Названия и правила игр с мячом, оборудование и организация.* | Эстафеты с мячами. Ловля и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. | Фронтальный опрос | имеют первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка» | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 10 – 15 раз. | | |
| ***20*** | 22.10 | Школа мяча». Инструктаж по технике безопасности. Техника ловли и передачи мяча в играх. Элементы ОФП. | Броски, ловля, передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте | Фронтальный опрос | имеют первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 10 – 15 раз. | | |
| ***21*** | 24.10 | «Школа мяча». Техника владения мячом. | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов: «Три движения», «Перемена мест». | Контроль техники владения мячом. | имеют первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Перемена мест». |  | Шестиминутный бег. | | |
| ***22*** | 25.10 | Элементы ОФП. | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов: «Выставка картин», «Светофор». |  | имеют первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Выставка картин», | Выполнить рисунки по проведённым играм. |  | | |
| ***23*** | 29.10 | Техника владения мячом. | Подвижные игры: «Заяц без дома», «Тик - так - тук». ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). | Контроль техники владения мячом. | имеют углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли и мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Тик - так - тук».» | Приседания 30 сек. |  | | |
| ***24*** | 31.10 | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов. | «Второй лишний», «Горелки». |  | имеют первоначальные представления о упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Второй лишний», | Выполнение упражнений на осанку*.* |  | | |

***Поурочное планирование уроков физической культуры, 3 класс, II четверть***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***30/1*** | 14.11 | Проверка выполнения комплекса УГГ с гимнастической палкой. | Техника лазания по канату. Преодоление полосы из 5 препятствий. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание. | Контроль техники выполнения (УГГ с гимнастической палкой). | Имеют первоначальные представления о различных вариантах техники лазания по канату, углублённые представления о преодолении полосы из 5 препятствий, организовываюи здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с гимнастическими палками и игрового упражнения на внимание; | наличие заданий по выбору | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 10 – 15 раз. |
| ***31/2*** | 15.11 | Инструктаж по технике безопасности*.* Обучение упражнениям в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Равновесие на бревне, танцевальные шаги. | Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | Фронтальный опрос | Имеют первоначальные представления о разновидностях ходьбы по рейке гимнастической скамейки, углубленные представления о выполнении висов, стоя и лежа, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью развития силовых способностей. | поощрение любых проявлений инициативы |  |
| ***32/3*** | 19.11 | Закрепление навыков преодоления полосы из 5 препятствий. *Понятие о физических качествах, их разновидности и тесты для определения уровня развития.* | Подтягивание из седа ноги врозь на канате. Лазание по канату, по наклонной скамейке. Элементы ОФП. | Фронтальный опрос | Имеют углубленные представления о выполнении подтягивания из седа ноги врозь на канате и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. | опознавательные знаки для разного уровня сложности | Выполнение упражнений на осанку. |
| ***33/4*** | 26.11 | Инструктаж по технике безопасности. Закрепление техники лазания по канату. Техника выполнения кувырка вперед. | Игры с элементами акробатики. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Контроль техники (кувырок вперёд). | Имеют углубленные представления о том, как выполняется кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с игр с элементами акробатики. | не выделяя среди сверстников | Повторить перекаты, упор присев. |
| ***34/5*** | 28.11 | Инструктаж по технике безопасности. Техника лазания по канату. | Обучение упорам: упор лежа, упор стоя на коленях, сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игры с элементами равновесия. Урок – игра. Эстафеты с мячами. | Контроль техники (лазание по канату). | П. имеют углубленные представления о упоре лежа, упоре стоя на коленях, сгибание разгибание рук в упоре лежа, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью эстафет с мячами. | Работа в парах | Выполнять простейшие закаливающие процедуры. |
| ***35/6*** | 29.11 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Закрепление комплекса УГГ с гимнастическим обручем. | Игры с гимнастическим обручем. Наскоки и соскоки со скамейки. | Контроль техники выполнения (висы на гимнастической стенке). | Имеют первоначальные представления о технике выполнения наскоков и соскоков со скамейки, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими обручами и подвижной игрой «Парашютисты»; | наличие заданий по выбору | Выполнение прыжков через скакалку (1 мин). |
| ***36/6*** | 03.12 | Преодоление полосы препятствий. *Беседа «Режим дня, личная гигиена».* | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Техника кувырка назад. | Контроль техники выполнения (кувырок назад). | Имеют углубленные представления о технике выполнения перестроения из колонны по одному в колонну по два, кувырка назад организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на и сохранение правильной осанки, круговой тренировки. | поощрение любых проявлений инициативы | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 10 – 15 раз. |
| ***37/7*** | 05.12 | Закрепление элементов равновесия и акробатики. Преодоление полосы препятствий. | Упражнения на мышцы брюшного пресса. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой повороты кругом в движении и на месте. |  | Имеют углубленные представления о технике сочетание танцевальных шагов с ходьбой повороты кругом в движении и на месте, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки. | использование фотографий или карточек | Выполнение приседаний на одной ноге (по 5 раз). |
| ***38/8*** | 06.12 | Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметами. *Олимпийские игры древности и современности.* | Подвижные игры по выбору учащихся. ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног | Фронтальный опрос | Имеют углубленные представления о технике выполнения ОРУ с гимнастическими палками, а также выполнении команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игры по выбору учащихся. |  | Выполнять простейшие закаливающие процедуры. |
| ***39/9*** | 10.12 | Повторение строевых упражнений в подвижных играх. Строевые и порядковые движений. | Сюжетно – ролевые подвижные игры. Выученные строевые упражнения – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | Контроль техники выполнения (строевые и порядковые упражнения). | Имеют углубленные представления о технике строевых упражнений, развитие силовых способностей. организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки подвижной игрой «Слушай сигнал» | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнять дома утреннюю гимнастику. |
| ***40/10*** | 12.12 | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов. | «Найди пару в кругу». Танцевальные упражнения. Упражнения на бревне. Элементы ОФП. | Фронтальный опрос | Имеют первоначальные представления о танцевальных упражнениях, углубленные представления об упражнениях на бревне, организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры «Найди пару в кругу»; |  | Стр. 107. |
| ***41/11*** | 13.12 | Лазание по канату. | ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Игра «Повтори- ка». | Фронтальный опрос | Имеют первоначальные представления о лазанье по канату в три приёма, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и подвижной игрой ««Фигуры»; | Работа по группам | Стр. 110. |
| ***42/12*** | 17.12 | Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест. | ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат. | Контроль техники выполнения (упражнения на равновесие). | Имеют углубленные представления о лазанье по канату в три прима и круговой тренировке, организовывать здоровьесрберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Альпинисты».»; | не выделяя среди сверстников | Стр. 111. |
| ***43/13*** | 19.12 | Лазание по канату. | ОРУ в парах. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | Фронтальный опрос | имеют первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Светофор» |  | Подготовить правила игры "Салки - ноги от земли". |
| ***44/14*** | 20.12 | Лазание по канату – учет. | ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей. | Контроль техники выполнения (перелезания и подлезаний). | Имеют углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Три движения». | поощрение любых проявлений инициативы | Выполнять дома утреннюю гимнастику. |
| ***45/15*** | 24.12 | Опорный прыжок на горку гимнастических матов. | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка» | Фронтальный опрос | Имеют углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, а также круговой группировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Удочка» | избегать постановки с отвлекающими внимание предметами | Выполнять простейшие закаливающие процедуры. |
| ***46/16*** | 26.12 | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла. | ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180\*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место» | Фронтальный опрос | Имеют первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Белочка - защитница»; |  | Приседания 30 сек. |
| ***47/17*** | 27.12 | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360\*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли» | Тестирование силовых способностей (упражнения не пресс). | Имеют углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Перебежки с мешочками на голове»; |  | Выполнение приседаний на одной ноге (по 5 раз). |
| ***48/18*** | 09.01 | Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. | ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки на двух ногах на 360\*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты». | Фронтальный опрос | организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижной игрой «Шмель»; | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Выполнять простейшие закаливающие процедуры. |

|  |
| --- |
| ***Поурочное планирование уроков физической культуры, 3 класс, III четверть*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***49/1*** | 17.01 | | Инструктаж по технике безопасности и *значение занятий лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.* Обучение построению, переноске лыжного инвентаря. | | Основы передвижения на лыжах. | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | |  | Повторить правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | | |
| ***50/2*** |  | | *Переноска лыжного инвентаря, одевание лыж.* Обучение скользящему шагу в облегченных условиях. | | Ступающий шаг без палок и с палками. | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Прохождение дистанции ступающим шагом | | |
| ***51/3*** |  | | Инструктаж по технике безопасности. Техника скользящего шага в облегченных условиях пологого спуска. | | Эстафеты без палок. | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | |  | Прохождение дистанции 500 метров ступающим шагом. | | |
| ***52/4*** |  | | Инструктаж по технике безопасности. Обучение поворотам на месте переступанием, повторение скользящего шага. | | Передвижение по дистанции в равномерном темпе. | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | использование фотографий или карточек |  | |  |
| ***53/5*** | 21.01 | | Обучение элементам скольжения на лыже с использованием подводящих упражнений, повторение поворотов. | | Игры на лыжах. | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | |  | Прохождение дистанции 500 – 600 метров скользящим шагом. | | |
| ***54/6*** | 23.01 | | Инструктаж по технике безопасности..  Игры на склоне. | | Техника поворотов на месте. Обучение подъему и спуску без палок под уклон | | Контроль техники выполнения (повороты на месте). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | Уменьшать объем выполняемой учеником работы | Повторить поворот переступанием. | | |
| ***55/7*** | 24.01 | | Закрепление техники скользящего и ступающего шага без палок. *Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.* | |  | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающуюжизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | наличие заданий по выбору | Прохождение дистанции 500 – 700 метров. | | |
| ***56/8*** | 28.01 | | Передвижение по дистанции. *Зимние Олимпийские виды лыжного спорта. Сильнейшие лыжники.* | | Закрепление техники подъема и спуска с палками. | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | |  | Повторить подъём и спуск с палками. | | |
| ***57/9*** | 30.01 | | Работа на пологом склоне. Подвижные игры. | | Поворот на пологом склоне переступанием вокруг пяток и носков лыж. | | Контроль техники выполнения (умения и навыки склоне). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий | Прохождение дистанции 500 – 800 метров. | | |
| ***58/10*** | 31.01 | | Инструктаж по технике безопасности. | | Техника передвижения скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени. | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | использование наглядных средств | Повторить подъём и спуск с палками. | | |
| ***59/11*** | 04.02 | | Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне. *Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду.* | |  | | Фронтальный опрос | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | поощрение любых проявлений инициативы | Повторить все изученные виды передвижения на лыжах. | | |
| ***60/12*** | 06.02 | | Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. | | Техника скользящего и ступающего шага без палок. Закрепление техники скользящего шага с палками по дистанции до 1 км. | | Контроль техники выполнения (скользящий и ступающий шаг без палок). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | использование имитационных упражнений | Прохождение дистанции 1000 метров. | | |
| ***61/13*** | 07.02 | | Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». | | Элементы техники лыжных ходов по пересеченной местности | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Повторить все изученные виды передвижения на лыжах. | | |
| ***62/14*** | 11.02 | | *Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы.* | | Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. | | Соревнование, тестирование выносливости (преодоление дистанции 500 ). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Повторить подъём и спуск с палками. | | |
| ***63/15*** | 13.02 | | Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. | |  | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | |  | Повторить подъём и спуск с палками. | | |
| ***64/16*** | 14.02 | | Инструктаж по технике безопасности. Техника элементов на склоне. | | Игра «Снежный биатлон». Техника передвижения скользящим шагом. | | Контроль техники выполнения (скользящий шаг с палками). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | Группировать похожие задания вместе | Прохождение дистанции 1000 -1500 метров. | | |
| ***65/17*** | 18.02 | | Подъемы «лесенкой и елочкой» и спуски в высокой и основной стойке. | | Игры и эстафеты на склоне. | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | |  | Повторить подъём и спуск с палками. | | |
| ***66/18*** | 25.02 | | *Возможности организма и физическая нагрузка.* Подведение итогов занятий на лыжах. | | Урок – соревнование на дистанцию 1000 м с раздельным стартом. | | Соревнование, тестирование выносливости (преодоление дистанции 1000 м). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | знаковая система оценивания | Повторить все изученные виды передвижения на лыжах. | | |
| ***67/19*** | 27.02 | | Подвижные игры: «Накаты», «Пустое место». | | Равномерное прохождение дистанции: 700 – 1000м. | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | использование фотографий или карточек | Стр. 143. | | |
| ***68/20*** | 28.02 | | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов. Спуски и подъёмы. | | «Лыжники на места», «Быстро стройся». | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | наличие заданий по выбору | Стр. 144. | | |
| ***69/21*** | 04.03 | Техника подъемов и спусков. | | | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов: «Погоня», «Слушай сигнал», «Спуски». Равномерное прохождение дистанции. | | Контроль техники выполнения (спуски и подъемы). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Стр. 145. | | |
| ***70/22*** | 06.03 | Техника подъемов и спусков. | | | Подвижные игры: «Кто быстрее повернётся», «Солнышко». Подвижные эстафеты. | | Контроль техники выполнения (спуски и подъемы). | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | знаковая система оценивания | Стр. 145. | | |
| ***71/23*** | 07.03 | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов. | | | «Маршевые салки», «Бег на одной лыже». Равномерное прохождение дистанции 1000м. | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | | использование имитационных упражнений | Стр. 146. | | |
| ***72/24*** | 11.03 | | | Подвижные игры по выбору учащихся. Подвижные эстафеты на лыжах. | ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» | |  | | П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах; | |  | Стр. 147. | | |
| ***73/25*** | 13.03 | | | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. *Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Повторение правил баскетбола.* | Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». | | Фронтальный опрос | | П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Стр. 147. | | |
| ***74/26*** | 14.03 | Закрепление ловли и передачи мяча, ведение мяча. | | | Передачи мяча в парах. Игра: «Мяч ловцу». | |  | | П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | | Группировать похожие задания вместе | Стр. 148. | | |
| ***75/27*** | 18.03 | Инструктаж по технике безопасности при проведении игр. | | | Техника ведения мяча в движении. Игра в мини – баскетбол. Элементы ОФП. | | Контроль техники выполнения (ведение мяча). | | П. иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | | поощрение любых проявлений инициативы | Стр. 148. | | |
| ***76/28*** | 20.03 | ОРУ с мячами. | | | Техника передачи мяча. Игра: «10 передач». | | Контроль техники выполнения (передача мяча). | | П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий | Стр. 150. | | |
| ***77/29*** | 21.03 | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание комплекса УГГ и комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками. | | | Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении. Элементы ОФП. | |  | | П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | |  | Прыжки через скакалку за 1 минуту. | | |
| ***78/30*** | 25.03 | Повторение комплекса УГГ со скакалками. Обучение прыжкам через длинную скакалку. | | | ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор». | |  | | П. иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»; | | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Приседания за 1 минуту. | | |
| ***79/1*** |  | Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми с мячом. Повторение метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с заданного расстояния. Подвижные игры с мячом. | | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай». | | Фронтальный опрос | | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу | использование наглядных средств | | Повторить правила поведения в спортивном зале. | |
| ***80/2*** | 25.03 | Повторение комплекса УГГ с мячом. Закрепление техники ведения мяча, техники броска мяча в цель. Элементы ОФП. | | | | ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат. | | Фронтальный опрос | | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу | поощрение любых проявлений инициативы | | Прыжки через скакалку за 1 минуту. | |
| ***81/3*** | 27.03 | Повторение строевых упражнений .Разучивание комплекса УГГ с мячом. Элементы ОФП. | | | | Обучение ведению мяча. «Школа мяча».. Обучение ведению мяча в движении: беге и шаге. | | Контроль техники выполнения (владение мячом). | | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу | использование имитационных упражнений | | Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту. | |
| ***82/4*** | 28.03 | Повторение и техника прыжков и прыжковых упражненийю Подвижные игры | | | | Игры с прыжками с использованием скакалки. ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. | | Фронтальный опрос | | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | | Приседания за 1 минуту. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***83/5*** | 01.04 | Повторение строевых упражнений. Преодоление препятствий. Элементы ОФП. Подвижные игры. | Техника прыжков на скакалке. Прыжок в высоту «перешагиванием». | Контроль техники выполнения (прыжок в высоту). | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»; | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Придумать игру с использованием прыжков. |
| ***84/6*** | 03.04 | Обучение прыжку в высоту. Игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений. *Правила соревнований по прыжкам в высоту.* Элементы ОФП. | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат. | Фронтальный опрос | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»; |  | Выполнить различные упражнения с малым мячом. |
| ***85/7*** | 04.04 | Обучение прыжкам в высоту через плоские препятствия. | Прыжки в высоту через мячи, веревочку с места и с разбега на одной и двух ногах. |  | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»; | Группировать похожие задания вместе | Выполнить различные упражнения с малым мячом. |
| ***86/8*** | 11.04 | Подвижные игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений. Элементы ОФП. | Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». Соревнования в прыжках. | Тестирование силовых способностей (отжимания в упоре лёжа). | П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»; |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| ***87/9*** | 15.04 | *Способы плавания*. Обучение броскам мяча в горизонтальную цель. | ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных | Фронтальный опрос | П. иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Баскетбол»; | знаковая система оценивания | Повторить название способов плавания. |
| ***88/10*** | 17.04 | Повторение челночного бега в играх и эстафетах. Обучение технике метания малого мяча. Элементы ОФП. | ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». |  | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – ловкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и в движении и спортивной игры «Баскетбол» | использование фотографий или карточек | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| ***89/11*** | 18.04 | Разучивание комплекса УГГ с малым мячом. | Метание малого мяча на дальность, с места. ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | Контроль техники выполнения (метание). | П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол» | наличие заданий по выбору | Выполнить различные упражнения с малым мячом. |
| ***90/12*** | 22.04 | Правила техники безопасности при занятиях на школьном стадионе. *Понятия: спринт, средние дистанции, стайерские, марафон.* | Бег на выносливость до 6 мин. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Фронтальный опрос | П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол» | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Повторить понятия спринт, средние дистанции, марафон. |
| ***91/13*** | 24.04 | Подготовительные и подводящие беговые упражнения с чередованием ходьбы и бега. Элементы ОФП. | Игры: «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Смена сторон». |  | П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол» | знаковая система оценивания | Бег в медленном темпе до 6 минут. |
| ***92/14*** | 25.04 | Повторение комплекса УГГ без предметов. Повторение беговых упражнений | Техника бега в спринте. Техника высокого старта. Старт из различных И.П. |  | П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов | использование имитационных упражнений | Бег в медленном темпе до 6 минут. |
| ***93/15*** | 29.04 | Подвижные игры. *Правила соревнований по легкой атлетике.* | Соревнования на короткие дистанции 30 , 60 м бег. | Соревнование, тестирование скоростных способностей (бег 30, 60 м). | П. иметь углубленные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| ***94/16*** | 06.05 | Игры по выбору учащихся. Элементы ОФП. | Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности. |  | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики». | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами | Выполнять комплекс утренней гимнастики, играть. |
| ***95/17*** | 13.05 | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов: «Заяц без дома», «Перелёт птиц». | Бег 1000 м. ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. | Тестирование выносливости (бег 1000 м). | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Группировать похожие задания вместе | Бег в медленном темпе до 6 минут. |
| ***96/18*** | 15.05 | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов: « Второй лишний», «Караси и щука». | ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» |  | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Караси и щука» | поощрение любых проявлений инициативы | Приседания за 1 минуту. |
| ***97/19*** | 16.05 | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов: «Успей занять место», «Найди пару в кругу». | Контроль бега на 1 км. | Тестирование выносливости. | П. иметь углубленные представления о футболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры « Найди пару в кругу». | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий | Выполнить различные упражнения с малым мячом. |
| ***98/20*** | 20.05 | Подвижные игры с использованием ранее изученных элементов: «Бездомный заяц», «Мышка и две кошки». Элементы ОФП. | ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение» |  | П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Мышка и две кошки», «Собачки ногами». |  | Придумать игру с использованием прыжков. |
| ***99/21*** | 22.05 | Старты из различных исходных положений. | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи». | Тестирование силовых способностей (подтягивания). | П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Переправа с досками». | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом | Прыжки через скакалку за 1 минуту. |
| ***100/22*** | 23.05 | Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. | ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат. |  | П.организовыватьздоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр и подвижной игры «Марш с закрытыми глазами». | использование имитационных упражнений | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| ***101/23*** | 27.05 | Эстафеты. Бег 60 метров – учет. | Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. | Фронтальный опрос | П.организовыватьздоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр |  | Бег в медленном темпе до 6 минут. |
| ***102/24*** | 29.05 | Урок-праздник с использованием ранее изученных элементов: «Спортивные забавы». | Индивидуальные задания на лето, инструктаж по технике безопасности при купании в открытых водоёмах. |  | П.организовыватьздоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр |  | Выполнять простейшие закаливающие процедуры. |