

## Предметная линия «Физическая культура».

Планирование составлено на основе программы учебно-методического комплекса «Школа России»

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2011

**96 часов в год**  
**3 часа в неделю**

### Планируемые результаты метапредметные

#### **Познавательные УУД**

- Формирование умения **понимать** учебную задачу урока и стремиться её выполнить;
- **Знать** правила ТБ.
- Формирование умения **использовать** представленную информацию для получения новых знаний

#### **Регулятивные УУД**

- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.
- Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.
- Умение учиться и способность к организации своей деятельности.
- Умение **отвечать** на итоговые вопросы и **оценивать** свои достижения на уроке и работы своих товарищей

#### **Коммуникативные УУД**

- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
- Умение работать со взрослыми
- **Выступать** с подготовленными сообщениями, **иллюстрировать** их наглядными материалами;

### Планируемые результаты личностные

- Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

№п/п	Тема урока	Кол -во часо в	Дата проведения		Формирование универсальных учебных действий.
			Дата урока	примеч ание	
<b>І четверть – 26 часов</b>					
<b>Подвижные игры 13 часов</b>					
<b>Знания о физической культуре – 1 час</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	2.09		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
2	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	3.09		
3	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	7.09		
4	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	9.09		
5	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	10.09		
6	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	14.09		
7	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	16.09		
8	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	17.09		
9	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	21.09		
10	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	23.09		
11	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	24.09		
12	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	28.09		
13	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	30.09		
14	<b>Беседа «Что такое физическая культура»</b>	1	1.10		
<b>Лёгкая атлетика – 21 часов</b>					
15	Вводный. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	5.10		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в 14ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м) <b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)
16	Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег (30 м). Понятие «короткая дистанция».	1	7.10		
17	Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	8.10		
18	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств	1	12.10		
19	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	14.10		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
20	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Развитие скоростно-силовых качеств	1	15.10.		

21	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1	19.10		
22-24	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	3	21.10 22.10 26.10		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
25	Равномерный бег.(3 мин)Чередование ходьбы и бега. Понятие скорость бега	1	28.10		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)
26	Равномерный бег (4 мин). Развитие выносливости	1	29.10		
<b>II четверть –21 час</b>					
27	Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1	9.11		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км) по слабо пересеченной местности (до 1 км)
28	Равномерный бег (5 мин). Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1	11.11		
29	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега	1	12.11		
30	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега	1	16.11		
31	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега	1	18.11		
32	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега	1	19.11		
33	Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега	1	23.11		
34-35	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростных навыков	2	25.11 26.11		
<b>Гимнастика - 11 часов</b>					
<b>Знания о физической культуре – 1 час</b>					
36	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1	30.11		<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
37-38	Построение в колонну по одному и в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	2	2.12 3.12		
39-40	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2	7.12 9.12		
41-42	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2	10.12 14.12		
43-44	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	2	16.12 17.12		
45-46	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра	2	21.12 23.12		

	«Змейка».				
47	Беседа «Когда и как возникла физическая культура»	1	24.12		
<b>III четверть – 28 часов</b>					
<b>Лыжная подготовка - 17 час</b>					
48	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	1	11.01		
49-50	Ступающий и скользящий шаг. «Играй, играй-мяч не теряй».	2	13.01 14.01		
51-52	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	2	18.01 20.01		
53-54	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	2	21.01 25.01		
55-56	Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	2	27.01 28.01		
57-58	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	2	1.02 3.02		
59-60	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	2	4.02 8.02		
61-62	Подъемы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2	10.02 11.02		
63	Подъем лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	22.02		
64	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1	24.02		
<b>Знания о физической культуре – 1 час</b>					
65	<b>Беседа «Олимпийские игры»</b>	1	25.02		
<b>Гимнастика – 7 часов</b>					
66-68	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3	29.02 2.03 3.03		<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке
69	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	7.03		
70-72	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	3	9.03 10.03 14.03		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола - 12 часов</b>					
73	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	16.03		Уметь, владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе

74	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	17.03		подвижных игр
75	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте	1	21.03		
<b>IV четверть – 21 час</b>					
76-77	<u>Инструктаж по ТБ</u> Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	2	4.04 6.04		
78-79	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2	7.04 11.04		
80	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	13.04		
81	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	14.04		
82	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	18.04		
83-84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2	20.04 21.04		
<b>Легкая атлетика - 11 часов</b>					
<b>Знания о физической культуре – 1 час</b>					
85	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	25.04		<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)
86-88	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3	27.04 28.04 4.05		
89-91	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3	5.05 11.05 12.05		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.
92-93	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2	16.05 18.05		
94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	19.05		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании;
95	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1	23.05		
96	<b>Беседа «Твой организм. Режим дня»</b>	1	25.05		

**Температурный режим для занятий лыжной подготовкой -15 С при слабом ветре -2 -4м/с**

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		
2	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1		
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
4	Совершенствование упражнений с предметами. Игры.	1		
5	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.	1		
7	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	1		
8	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры».	1		
9	П/игра на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам».	1		
10	П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки».	1		
11	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит».	1		
12	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».	1		
13	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
14	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».	1		
15	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1		
16	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
17	Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».	1		
18	Ведение мяча с изменением направления.	1		
19	Передача мяча в движении. «Охотники и утки».	1		
20	Ловля и передача мяча на месте в парах.	1		
21	Ловля и передача мяча на месте и с шага.	1		
22	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча.	1		
23	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
24	Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза».	1		
25	ОРУ. Ловля и передача мяча.	1		
26	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча».	1		
27	ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч».	1		
28	Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1		