Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Дорогорская средняя школа Мезенского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена** на заседанииМетодического совета школыПротокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Жидких«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | **«Утверждаю»**Директор МБОУ «Дорогорская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.БашловкинаПриказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

По физической культуре

указать предмет, курс, модуль

Уровень образования (класс):\_1-4 классы

Количество часов: 1 кл- 99 ч; 2,3 кл – 102ч ; 4 кл – 102 ч.

Срок реализации программы:2016- 2017 г

Учитель Таранин Илья Николаевич

Квалификационная категория: 1

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочей программой по физической культуре 1-4 классов В.И. Ляха, А.А Зданевич. просвещение 2012 г.

c. Дорогорское

2016 г

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс.**

**Основные цели и задачи предмета:**

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение **цели:**

* *формирование* у учащихся основ здорового образа жизни;
* *развитие* творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач**:

* *укрепление* здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* *овладение* школой движений;
* *развитие* координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* *формирование* элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* *выработка* представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* *приобщение* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* *воспитание* дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовым результатом образования** в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальные компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносит информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Вариативная (дифференцированная)** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей.

Система физического воспитания объединяет: урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, которые создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Место предмета в учебном плане**

 Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича - Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И.Лях – 5-е изд. М.: Просвещение 2011.

Согласно областному (образовательному) базисному плану на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в первом классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 105 часов во 2,3,4 классах (3 часа в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).

 **Учебно-тематический план 1 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 15 |  |  |  |  | 12 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 |  | 12 |  |  | 12 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 27 |  |  | 27 |  |  |
|  | Всего часов: | 99 | 27 | 21 | 27 | 24 |

 **Учебно-тематический план 2-3 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 30 | 15 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | 12 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 21 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 30 |  |  |
|  | Всего часов: | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

**Учебно-тематический план 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 15 |  |  |  |  | 12 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | 12 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 21 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 30 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Реализация национально-регионального компонента содержания образования:** на национально-региональный компонент отведено: 12 часов учебного времени в год на каждый класс. НРК реализуется через уроки лыжной подготовки, региональное тестирование, подвижных игр и теоретических сведений. Лыжная подготовка проводится на школьном и индивидуальном инвентаре.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел (содержание)** | **Учебные действия** | **Универсальные Учебные****Действия (УУД)** |
| **1.** | **Подвижные и спортивные игры** | Совершенствовать навыки игровых умений;Понимание правил игры;Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;Взаимодействовать с партнером и командой;Наблюдать за соблюдением правил игры;Формулировать высказывания своего мнения;Разрешать спорные игровые ситуации. | **Личностные ууд*** Ценностно-смысловая ориентация учащихся
* Действие смыслообразова

ния* Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные ууд**Умение выражать свои мыслиРазрешение конфликтов, постановка вопросовУправление поведением партнера: контроль, коррекцияПланирование сотрудничества с учителем и сверстникамиПостроение высказываний в соответствии с условиями коммуникации**Регулятивные ууд**ЦелеполаганиеВолевая саморегуляция,КоррекцияОценка качества и уровня усвоенияКонтроль в форме сличения с эталономПланирование промежуточных целей с учетом результата**Познавательные универсальные действия:****Общеучебные:**Умение структурировать знанияВыделение и формулирование учебной целиПоиск и выделение необходимой информацииАнализ объектоСинтез, как составление целого из частейКлассификация объетов |
| **2.** | **Гимнастика с элементами****акробатики.**(построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них;лазание и акробатические упражнения). | Уметь выполнять упражнения по образцу;Применять правила безопасности при выполнении упражнений;Выполнять перестроения в строю;Следить за самочувствием при физических нагрузках;Контролировать режимы нагрузки на организм.Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| **3.** | **Легкоатлетические упражнения**(бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения, соответствующие возрасту;Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| **4.** | **Лыжная подготовка.**(простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;Владеть способами поворотов на лыжах;Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;Применять простейшие правила обращения с лыжами;Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

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

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

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

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

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

**Структура и содержание предмета**

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

 Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

 Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

 Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

 В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

 При планировании учебного материала настоящей программы допускается в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

 В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

 В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

 В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

 К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

 Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

 На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

 Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

 Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

 В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

 Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

 По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Содержание предмета**

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

 ***Из истории физической культуры.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

 ***Физические упражнения.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

 *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 игры и развлечения*. Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных 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 упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** ***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

·        иметь представление:

-       о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-       о способах изменения направления и скорости движения;

-       о режиме дня и личной гигиене;

-       о правилах составления комплексов утренней зарядки;

·        уметь:

-       выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-       выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

-       играть в подвижные игры;

-       выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-       выполнять строевые упражнения;

·        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

·        иметь представление:

-       о зарождении древних Олимпийских игр;

-       о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

-       о правилах проведения закаливающих процедур;

-       об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

·        уметь:

-       определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

-       вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

-       выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

-       выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

-       выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

-       выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

·        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

·        иметь представление:

-       о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

-       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

·        уметь:

-       составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

-       выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

-       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

-       составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

-       вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

·        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

·        знать и иметь представление:

-       о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

-       о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-       о физической нагрузке и способах ее регулирования;

-       о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

·        уметь:

-       вести дневник самонаблюдения;

-       выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

-       подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

-       выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

-       оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

·        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |   |   |   | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

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, высоту.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные  | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 1 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | Вводный | Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м. | Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры; |
| 3-4 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;Бегать по дистанции 30 м.Знать: правила игры; |
| 5 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине.Знать: правила игры; |
| 6-7 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.Знать: правила игры; |
| 8 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.Знать: правила игры; |
| 9-10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча.Знать: правила игры; |
| 11 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч;подтягиваться в положение вис на перекладине |
| 12 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  метать мяч;Знать: правила игры; |
| 13 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;Научится: прыгать через скакалку.Знать: правила игры; |
| 14 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку.Знать: правила игры; |
| 15 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 16 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.  | Знать:  правила поведения на уроке по подвижным играм.Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли.мяча на месте. Знать: правила игры; |
| 18 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.Знать: правила игры; |
| 19 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.Знать: правила игры; |
| 20 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научится: технике ведения мяча на месте.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры; |
| 21 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры; |
| 22 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете | Уметь: выполнятьведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |
| 23 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры; |
| 24 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |
| 25 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине;Знать: правила игры; |
| 26 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |
| 27 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине;Знать: правила игры; |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 1 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:  правила поведения на уроке по гимнастике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку; |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;группировку присев, сидя, лёжа;Научится: технике выполнения акробатических упражнений. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполненять акробатические упражнения. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполненять акробатические упражнения.Научится: технике лазания по гимнастической стенке. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.Научится: выполнить упражнения в равновесии.  |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по наклонной гимнастической скамье.Научится: технике лазания по канату. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.Научится: выполнять упражнения на гибкость. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения; упражнения на гибкость. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.  |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по гимнастической стенке;выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 1 |  | ТБ.на уроках на лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения. | Знать:  правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Научится: технике передвижения на лыжах (без палок);технике безопасного падения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные:смысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 2 |  | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника. | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);Научится: технике посадки лыжника. |
| 3 |  | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок). | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);Научится: технике ступающего шага (без палок). |
| 4-5 |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок). | Знать: технику посадки лыжника.Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). |
| 6-7 |  | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | Комбини-рованный | Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием. | Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).Научится: технике поворотов переступанием. |
| 8 |  | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | Комбини-рованный | Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием. |
| 9 |  | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок). | Уметь: выполнять повороты переступанием.Научится: технике скользящего шага (без палок). |
| 10-11 |  | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке. | Уметь: передвигаться скользящим шагом.Научится: технике спуска в низкой стойке. |
| 12 |  | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении. | Уметь: передвигаться скользящим шагом.Научится: технике движения рук при скольжении. |
| 13-14 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками). | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками). |
| 15 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками). | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками). |
| 16-17 |  | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками). |
| 18-19 |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками). | Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками). |
| 20-21 |  | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом. | Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом. |
| 22-23 |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
| 24-25 |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
| 26-27 |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками). | Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками). |  |  |
| IV четверть  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 1 |  | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.Знать: правила игры. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.Знать: правила игры. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 10 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега.Знать: правила игры. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.Знать: правила игры. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.Знать: правила игры. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 21-22 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 23-24 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 25-26 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 27 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 1 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать:Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | Комбини-рованный | Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метание мяча на дальность. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. | Комбини-рованный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | Комбини-рованный | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: выполнять силовые упражнения. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | Комбини-рованный | Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. | Комбини-рованный | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Уметь: Бегать на средние дистанции. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 16 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:Правила поведения на уроке по подвижным играм.Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры; |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 22-23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры; |
| 24-25 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете. | С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры; |
| 26-27 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча.Знать: правила игры; |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 1 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:Правила поведения на уроке по гимнастике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения акробатических упражнений.Уметь: выполнять прыжки через скакалку. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | Комбини-рованный | Обучение технике лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Выполнить:Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | Комбини-рованный | Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | Комбини-рованный | Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие. | Комбини-рованный | Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку.Упражнения на равновесие |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. | Комбини-рованный | Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Комбини-рованный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов. | Комбини-рованный | Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 1 |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п) | Вводный | Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). | Знать:Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Научиться: технике поворотов на месте.Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные:смысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 2 |  | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м. | Комбини-рованный | Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время. | Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок).Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время. |
| 3 |  | Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг. | Комбини-рованный | Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом. | Уметь: передвигаться скользящим шагом;Передвигаться ступающим шагом. |
| 4 |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 5-6 |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 7-8 |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |
| 9-10 |  | Спуски в низкой стойке. Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: спускаться с горы в низкой стойке.Знать: правила эстафеты. |
| 11 |  | Ступающий шаг. Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты. |
| 12-13 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбини-рованный | Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты. |
| 14 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигатьсяПопеременным двушажным ходом (без палок).Знать: правила эстафеты. |
| 15-16 |  | Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двушажного хода (с палками). | Уметь:Передвигаться ступающим шагом.Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками). |
| 17-18 |  | Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты | Комбини-рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты. |
| 19 |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь:Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты |
| 20 |  | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км. | Комбини-рованный | Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться скользящим шагом; |
| 21-22 |  | Повороты на месте. Эстафеты. | Комбини-рованный | Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты |
| 23-24 |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Комбини-рованный | Развитие выносливости. | Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат. |
| 25-26 |  | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники подъема ступающим шагом.Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке. |  |  |
| 27-28 |  | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км. | Комбини-рованный | Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться скользящим шагом; |  |  |
| 29-30 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбини-рованный | Обучение технике попеременно двушажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты. |  |  |
| IV четверть |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 1 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры |
| 6-7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры |
| 8-9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры |
| 10-11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 13 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | Комбини-рованный | Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. |
| 15-16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 20-21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 25 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Контроль | Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 26 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | Контроль | Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 27 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | Контроль | Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 1 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | Комбинированный | Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Контроль | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | Контроль | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 16 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу.Знать правила игры. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой.Знать правила игры. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнятьБроски мяча одной рукой.Знать правила игры. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнятьбросков мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 1 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений | Знать:Правила поведения на уроке по гимнастике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 2 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе |
| 3 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание |
| 4 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе. |
| 5 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку. |
| 6 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе. |
| 7 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку. |
| 8 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе. |
| 9 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения. |
| 10 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие. |
| 11 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку. |
| 12 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 13 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения. |
| 14 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 15 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке. |
| 16 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии. |
| 17 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения. |
| 18 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |
| 19 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Развитие: силы, скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;силовые упражнения. |
| 20 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 21 |  | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 1 |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | Вводный  | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием. | Знать:Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок);Выполнять повороты переступанием. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 2 |  | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок);Передвигаться скользящим шагом (с палками); |
| 3 |  | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием. |
| 4 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 5 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 6 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | Научиться: технике подъема скользящим шагом.Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 7 |  | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке. |
| 8 |  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой». | Уметь:выполнять спуски в низкой стойке.Научиться: технике подъема «лесенкой». |
| 9-10 |  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». | Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой». |
| 11-12 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правили эстафеты. |
| 12-13 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| 14 |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (с палками). |
| 15-16 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 17-18 |  | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| 19-20 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |
| 21-22 |  | Прохождение дистанции 1500 м. | Контроль | Учет прохождения дистанции 1500 метров. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом. |
| 23-24 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правили эстафеты. |  |  |
| 25-26 |  | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты. |  |  |
| 27-28 |  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | Комбинированный | Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научиться: технике попеременно двушажного хода (без палок). Знать правили эстафеты. |  |  |
| 29-30 |  | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок);Передвигаться скользящим шагом (с палками); |  |  |
| IV четверть |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 1 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 7-8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| 9-10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 11-12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 13 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров;Выполнять силовые упражнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Контроль | Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Контроль | Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 125 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры. |
| 26 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Контроль | Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры. |
| 27 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | Контроль | Учет бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 1 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать:Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Научиться: технике стартового разгона.Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м. | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.Знать правила эстафеты. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение технике тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места;Научиться: технике тройного прыжка с места. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять тройной прыжок с места. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Контроль | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.Знать правила игры. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;Научиться: технике метания мяча на точность. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Контроль | Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;выполнять метание мяча на точность. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | Контроль | Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.Знать правила эстафеты. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 16 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать:Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Знать правила игры. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу;Знать правила игры. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу;Знать правила игры. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Знать правила игры. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |
| 25 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. |  |  |
| 26 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  |  |
| 27 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |  |  |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 1 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения акробатических упражнений;Выполнять упражнения в висе и упоре. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесииНаучиться: технике лазания по канату. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;Научиться технике выполнения опорного прыжка. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | Комбинированный | Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;Выполнять упражнения в висе и упоре. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;Выполнить опорный прыжок. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; Выполнить опорный прыжок. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). | Контроль | Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться технике выполнения упражнений на брусьях. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие: силы, гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. | Контроль | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Учет освоения техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях; выполнить прыжки через скакалку. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | Контроль | Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. | Контроль | Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнять лазание по канату. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 1 |  | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой. | Знать:Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой». | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 2 |  | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъем «лесенкой»;выполнять спуски в низкой стойке. |
| 3-4 |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Обучение технике подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | Научиться: технике подъемов «полуелочкой».Уметь: выполнять спуски в высокой стойке. |
| 5-6 |  | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»;Выполнять спуски в низкой стойке. |
| 7-8 |  | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке. |
| 9-10 |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом». | Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом». |
| 11 |  | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором. | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.Научиться: технике торможения упором. |
| 12-13 |  | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом». | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе; выполнять торможение «плугом». |
| 14 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором. |
| 15-16 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения плугом. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение плугом. |
| 17-18 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором. |
| 19-20 |  | Повороты переступанием. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять повороты переступанием.Знать правила эстафеты. |
| 21-22 |  | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом; Знать правила эстафеты. |
| 23-24 |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |
| 25-26 |  | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.Знать правила эстафеты. |
| 27-28 |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Контроль | Учет прохождения дистанции 2500 метров. | Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом |
| 29-30 |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором. |  |  |
| IV четверть |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 1 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |
| 7-8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 9-10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 11-12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 13 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места. |
| 19 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Контроль | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.Знать правила игры. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность. |
| 25 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 26 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Контроль | Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; метание мяча на точность. |
| 27 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | Контроль | Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Знать правила эстафеты. |