**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1 имени П.М. Стратийчука»**

**с. Курсавка Андроповского района Ставропольского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  29августа 2017 года  Протокол № 1 | Рассмотрена на заседании  Управляющего совета  29августа 2017 года  Протокол № 1 | Утверждаю  Директор МБОУ СОШ № 1  имени П. М. Стратийчука  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Г. Савина  Приказ № 109  от «29» августа 2017года |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1-4 классов.**

**Срок реализации: 2017 – 2021 г.г.**

**Программа составлена методическим объединением учителей физической культуры, ОБЖ, технологии**

**Содержание рабочей программы.**

Рабочая программа составлена предметно - методическим объединением учителей русского языка и литературы на основе

1. ФГОС НОО, ФГОС ООО.

2. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №1 им. П. М. Стратийчука с. Курсавка, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1 им. П. М. Стратийчука с. Курсавка.

3.Программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре 1-4 классов под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательства М.: Просвещение, 2014г.

Данная рабочая программа предназначена для учителей физической культуры.

Планируемые результаты освоения ООП

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.  Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание начального общего образования по учебному предмету**

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 1–4 классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 76 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 30 | 23 | 23 | 23 |
| 1.3 | Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 | 23 | 24 | 24 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 23 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 16 | 23 | 24 | 24 |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 7 | 4 | 3 | 3 |
|  | Итого: | 99 | 105 | 105 | 105 |

**Знания о физической культуре**

**1 класс:** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**2 класс:** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

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

**4 класс:** История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

**1 класс:** Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**2 класс:** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**3 класс:** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**4 класс:** Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика:***

**1 класс:** *Строевые упражнения:**организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**2 класс:** *Строевые упражнения:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

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

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

**4 класс:** *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

***Легкая атлетика:***

**1 класс:** *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**2 класс:** *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*: большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**3 класс:** *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**4 класс:** *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Бег:* *низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.*

***Кроссовая подготовка***

**1 – 4 классы:** Бег по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 6 минут; кросс до 1 км; бег по пересеченной местности; бег с преодолением препятствий.

***Подвижные игры***

**1 – 4 классы:** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

***Баскетбол:***

**1 класс:** *Ловля мяча* на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.

*Передача мяча* (снизу, от груди, от плеча).

*Броски мяча* двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).

*Подвижные игры*: «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч».

**2 класс:** *Специальные передвижения* без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком;

*Ведение мяча* на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

*Подвижные игры*: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**3 класс:** Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.

*Ведение мяча* в движении вокруг стоек («змейкой»).

*Ловля и передача мяча* двумя руками от груди.

*Бросок мяча* с места.

*Подвижные игры*: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**4 класс:** *Бросок мяча* двумя руками от груди после ведения и остановки.

*Прыжок* с двух шагов.

*Эстафеты* с ведением мяча и бросками его в корзину.

*Игра в баскетбол* по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***Волейбол***

**1 класс:** *Передача мяча* сверху двумя руками в парах, колоннах.

*Подача мяча* с 3-х метров.

*Подвижная игра*: «Пионербол».

**2 класс:** *Подводящие упражнения* для обучения прямой нижней и боковой подаче.

*Специальные движения*: подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

*Подвижные игры*: «Волна», «Неудобный бросок».

**3 класс:** *Прием мяча* снизу двумя руками.

*Передача мяча* сверху двумя руками вперед-вверх.

*Подача* нижняя прямая.

*Подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**4 класс:** *Передача мяча* через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу). *Передача мяча* с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

*Игра* в «Пионербол».

**1 – 4 класс:** ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | высокий | | | средний | | низкий |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз  1 класс  2 класс  Подтягивание в висе, кол-во раз  3 класс  4 класс  Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз  3 класс  4 класс | 11 – 12  14 – 16  5  6 | | 9 – 10  8 – 13  4  4 | | 7 – 8  5 – 7  3  3 | 9 – 10  13 – 15  12  18 | | | 7 – 8  8 – 12  8  15 | | 5 – 6  5 – 7  5  10 |
| Прыжок в длину с места, см  1 класс  2 класс  3 класс  4 класс | 118 – 120  143 – 150  150 – 160 | | 115 – 117  128 – 142  131 – 149 | | 105 – 114  119 – 127  120 – 130 | 116 – 118  136 – 146  143 – 152 | | | 113 – 115  118 – 135  126 – 142 | | 95 – 112  108 – 117  115 – 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях  1 класс  2 класс  3 класс  4 класс | 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  1 класс  2 класс  3 класс  Бег 60 м с высокого старта, с  4 класс | 6,2 – 6,0  6,0 – 5,8  5,8 – 5,6  10.0 | | 6,7 – 6,3  6,7 – 6,1  6,3 – 5,9  10.8 | | 7,2 – 7,0  7,0 – 6,8  6,6 – 6,4  11.0 | 6,3 – 6,1  6,2 – 6,0  6,3 – 6,0  10.3 | | | 6,9 – 6,5  6,7 – 6,3  6,5 – 5,9  11.0 | | 7,2 – 7,0  7,0 – 6,8  6,8 – 6,6  11.5 |
| Бег 1000 м  1 класс  2 класс  3 класс  4 класс | Без учета времени  Без учета времени | | | | | | | | | | |
| 5.00  4.30 | 5.30  5.00 | | 6.00  5.30 | | | 6.00  5.00 | 6.30  5.40 | | 7.00  6.30 | |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре**

Класс 1

Учителя: Спивакова И.С., Добыш Е.Л., Венедиктова Н.Н.

Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа;

Учебник:В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 1—4 классы» М.: Просвещение, 2012

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | подвижные игры | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Кошки – мышки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог. | Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 2 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Совушка», «Ловля парами». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 3 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Пустое место», «Челнок». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 4 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Третий лишний», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 5 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 6 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Линейные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Легкая атлетика:  ходьба, бег и прыжки | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Прыжки по разметкам. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 8 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки по разметкам. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 9 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки через скакалку, в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 10 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Бег 30 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Понятие *короткая дистанция.* |  |
| 11 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м. Прыжки. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 12 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с места (тест). Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 13 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10 м (тест). Бег 30 м. Многоскоки. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 14 | Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 2 минуты. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Понятие *скорость бега* | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |  |
| 15 |  | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3 минуты. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; учить бегу на длинные дистанции и с препятствиями. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель; закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.  **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; бегать в равномерном темпе до 10 минут; соблюдать правила игр | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 16 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег с препятствиями 3 минуты. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 17 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег 4 минуты. Понятие *дистанция.* Подвижная игра «Третий лишний». Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 18 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Эстафеты. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 19 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 20 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 6 минут (тест). Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 21 | подвижные игры | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека. Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 22 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 23 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Круговая лапта», «Море волнуется…». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 24 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 25 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 26 | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», эстафеты со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 27 | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», эстафеты со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 28 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Вызов номеров», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 29 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 30 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Съедобное – несъедобное». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 31 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч по кругу». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 32 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Мяч капитану». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 33 | подвижные игры | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека. Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 34 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два мороза», «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 35 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 36 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 37 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Эстафета зверей». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 38 | Подвижные игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол» | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей | Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; отрабатывать элементы баскетбола.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 39 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 40 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель». Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 41 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 42 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 43 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячами, гимнастическими палками, колечками. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 44 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 45 | Подвижные игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол» | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; отрабатывать элементы баскетбола.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 46 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Третий лишний», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 47 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты с предметами и без предметов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 48 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты «Вызов номеров». Развитие скоростно-сило-вых способностей |  |
| 49 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Эстафета зверей». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 50 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Гуси – лебеди». Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Развитие скоростно-сило-вых способностей |  |
| 51 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Два Мороза». Передача мяча в колоннах двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 52 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Челнок», «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 53 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 54 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 55 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 56 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 57 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки», «Десяточки» со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 58 |  | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Кто лучше?», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Отрабатывать элементы баскетбола.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 59 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 60 | гимнастика: строевые упражнения, элементы акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равновесии | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Беседа по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске гимнастических скамеек; фор-мировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях. Обучать лазанию по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях; закрепить владение способом захвата ру-ками за рейку гимнастической стенки. Совершенствовать технику строевых упражнений. Научить кувыркаться вперед в группировке, выполнять опорные прыжки, через скакалку. |  |
| 61 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку. Перестроения. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей |  |
| 62 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей |  |
| 63 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей |  |
| 64 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в упоре лежа и сидя. Развитие координационных и силовых способностей |  |
| 65 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Висы на гимнастической стенке. Метание мяча 1 кг. Отжимания. Развитие координационных и силовых способностей |  |
| 66 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Лазание по гимнастической стенке, опорные прыжки через «козла». Развитие координационных и силовых способностей |  |
| 67 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку, «козла». Развитие координационных способностей |  |
| 68 | ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку. Упражнения с набивным мячом весом 1 кг. Развитие координационных и силовых способностей |  |
| 69 | гимнастика: элементы акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равновесии | ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.  **Уметь** выполнять акробатические элементы, метать мяч весом 1 кг, упражнения в висе на гимнастической стенке. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 70 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных и силовых способностей |  |
| 71 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей |  |
| 72 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты. |  |
| 73 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастические эстафеты. |  |
| 74 | подвижные игры | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Салки с мячом», «Удочка». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации. | Проверить усвоение материала; закрепить знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 75 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости. |  |
| 76 | Легкая атлетика: прыжки в высоту | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации | Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить прыжкам в высоту с прямого разбега |  |
| 77 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 78 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 79 | Легкая атлетика: прыжки в высоту | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей, координации | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 30 м, 200 м, 400 м, 5оо м, метанию малого мяча на дальность. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 80 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, метание, прыжки, бег по пересеченной местности. | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10, 4х9 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 81 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10, 4х9 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 82 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 83 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 30 м с низкого и высокого старта. Многоскоки. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 84 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 200 м. Прыжки в длину с места, 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 85 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 400 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 86 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости. |  |
| 87 |  | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 30 м, 100 м, 200 м, 400 м, 5оо м, метанию малого мяча на дальность.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 88 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 30 м, 200 м. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 89 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 4 минуты. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 90 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 91 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с 3 – 5 шагов разбега. Бег 100 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 92 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 93 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель. Бег 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 94 | подвижные игры | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 95 | подвижные игры | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения  к учению. | Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного отношения к учению. |  |
| 96 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости. |  |
| 97 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости. |  |
| 98 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости. |  |
| 99 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости. |  |

Класс 2

Учителя: Спивакова И.С., Добыш Е.Л., Крылова М.Е.

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часа;

Учебник:В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 1—4 классы» М.: Просвещение, 2012

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | подвижные игры | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Два мороза», «Челнок», «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей | понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; задавать вопросы. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. |  |
| 2 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Круговая лапта», эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 3 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Игры: «Цветочные латки», эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 4 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10 м, бег с ускорением на отрезках 20-40 м. Прыжки по разметкам. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств | 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; | соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  **уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и метаниях. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. |  |
| 5 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Бег 30 м. Челночный бег 4х9 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 6 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10 м на результат. Метание малого мяча в цель, а дальность. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 7 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Многоскоки. Бег 30 м на результат. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Понятие *средняя дистанция.* |  |
| 8 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10 м, 4х9м. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 9 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в длину с места на результат, с разбега. Бег 4 минуты. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств |  |
| 10 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5 минут. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. |  |
| 11 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Понятие *темп бега* |  |
| 12 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | ОРУ. Специальные л/а упражнения. Бег 6 минут на результат. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости | уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; формулировать собственное мнение | соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  **уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. |  |
| 13 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 14 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Эстафеты. Понятие *дистанция.* Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 15 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Эстафеты. Метание малого мяча в цель на результат. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 16 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1200 м. Игры - эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 17 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 18 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1200 м. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости |  |
| 19 | Подвижные игры:  эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол» | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк во рву», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | определять признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | ориентация на содержательные моменты школьной действительности; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 20 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Веселые скакалки», «Встречная эстафета». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 21 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Два Мороза», «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 22 | подвижные игры:  эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол» | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Пустое место», «Заяц в логове». Развитие скоростно-силовых способностей | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 23 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Ловля парами», «Цветочные латки». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 24 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры – эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 25 | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: ««Цветочные латки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 26 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «Догони мяч». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 27 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Метко в цель», «Передай мяч соседу». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 28 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Передал - садись», «Кто дальше бросит?», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Опрос по правилам игр |  |
| 29 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Краски», «Передал - садись». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 30 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры«Лиса и куры», «Быстро по местам», «Кот и мыши».Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 31 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Встречная эстафета». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 32 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Передай мяч соседу», «Кто подходил?». Упражнения на координацию. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 33 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 34 | подвижные игры:  эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол» | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Придумай сам», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 35 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Караси и щука». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 36 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Цветочные латки», «Вызов номеров», «Алфавит». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 37 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Придумай сам». Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |  |
| 38 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-сило-вых способностей |  |
| 39 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Челнок», «Эстафета зверей». Опрос по правилам игр, разученных за прошедший период. Развитие скоростно-силовых способностей и координации. |  |
| 40 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Кот и мыши». Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 41 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Заяц в норке», «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 42 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с бросками по кольцу. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 43 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта». Эстафеты с бросками по кольцу. Развитие скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 44 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 45 | подвижные игры:  эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол» | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 46 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 47 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Вызов номеров», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 48 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Быстро по местам», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 49 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Вызов номеров», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 50 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Волк во рву», «Мяч капитану». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 51 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Горячая картошка» Развитие скоростно-силовых способностей, координации. |  |
| 52 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Гонка мячей в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей. Опрос по правилам разученных подвижных игр. |  |
| 53 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 54 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Метко в цель», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 55 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Круговая лапта», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 56 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Передачи мяча в шеренгах». Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 57 | подвижные игры:  эстафеты и игры с предметами и без предметов, с элементами игры «Баскетбол» | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Удочка», эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Развитие скоростно-силовых способностей. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 58 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Передачи мяча в колоннах». Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 59 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижная игра: «Два Мороза», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 60 | Гимнастика: строевые упражнения, элементы акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равновесии | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Беседа по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей | 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 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  **уметь** выполнять строевые команды, лазать по наклонной скамейке из различных исходных положений, выполнять элементы акробатики, упражнения в равновесии |  |
| 61 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Висы на гимнастической стенке. Упражнения в упоре сидя на гимнастической скамейке. Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных способностей |  |
| 62 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед. Висы и упоры. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных способностей |  |
| 63 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку, гимнастическую скамейку. Подвижная игра: «Совушка». Развитие координационных способностей |  |
| 64 | Гимнастика: строевые упражнения, элементы акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равновесии | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Строевые упражнения. Кувырки вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости | 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 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  **уметь** выполнять строевые команды, лазать по наклонной скамейке из различных исходных положений, выполнять элементы акробатики, упражнения в равновесии;  **оценить** технику выполнения упражнения в равновесии на бревне | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 65 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь на результат. Строевые упражнения. Прыжки через «козла». Отжимания. Развитие координационных и силовых способностей |  |
| 66 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Опорные прыжки через «козла». Упражнения со скакалкой. Развитие координационных и силовых способностей |  |
| 67 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Поднимание туловища на результат за 30 секунд. Метание мяча 1 кг. Кувырки вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости. |  |
| 68 | ОРУ со скакалкой. Ходьба и бег с заданиями. Метание мяча 1 кг на результат. Перекаты, кувырки вперед и назад. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Развитие координационных и силовых способностей, координации, внимания |  |
| 69 | ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. Развитие координационных способностей, внимания |  |
| 70 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подтягивание (мальчики) и отжимания (девочки) на результат. Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей, внимания |  |
| 71 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей и гибкости. |  |
| 72 | Гимнастика: строевые упражнения, элементы акробатики, опорные прыжки, лазание и перелезание, упражнения в равновесии | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Упражнения в равновесии. Опорные и через скамейку прыжки. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей, внимания | 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 | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  **уметь** выполнять строевые команды, лазать по наклонной скамейке из различных исходных положений, выполнять элементы акробатики, упражнения в равновесии;  **оценить** технику выполнения упражнения в равновесии на бревне | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 73 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Техника выполнения упражнения в равновесии. Гимнастические эстафеты. Развитие координационных способностей |  |
| 74 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания |  |
| 75 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания |  |
| 76 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания |  |
| 77 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания |  |
| 78 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Эстафеты с предметами и без. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации, внимания |  |
| 79 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки | Беседа по технике безопасности. ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей и координации | соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  **уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках |  |
| 80 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей и координации |  |
| 81 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи-  зации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения; | соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  **уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. | 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. |  |
| 82 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 83 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 84 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Челночный бег 3х10 м, 4х9 м. Бег 30 м. Многоскоки. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 85 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 200 м, 30 м. Прыжки по разметкам. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 86 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 м на результат. Бег 200 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 87 | ОРУ. Специальные л/а упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Бег 30 м, 400 м. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 88 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 500 м. Прыжки по разметкам, в длину с разбега, 30 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости |  |
| 89 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 800 м. Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости |  |
| 90 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 60 м на результат. Кросс 1000 м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи-  зации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения; | соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  **уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. | 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. |  |
| 91 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 92 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча на дальность. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации |  |
| 93 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Бег 1000 м на результат. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Прятки». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 94 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Специальные л/а упражнения. Метание малого мяча в цель на результат. Кросс 6 минут. Подвижная игра «Прятки». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 95 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Кросс 6 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 96 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Бег 6 минут на результат. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скоростно-силовых способностей, координации и выносливости |  |
| 97 | подвижные игры | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |  |
| 98 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. |  |
| 99 | подвижные игры | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, органи-  зации места занятий;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного  труда, находить возможности и способы их улучшения; | 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; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | 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 |  |
| 100 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. |  |
| 101 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. |  |
| 102 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. |  |
| 103 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. |  |
| 104 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. |  |
| 105 | ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Подвижные и спортивные игры. |  |

Класс 3

Учителя: Спивакова И.С., Добыш Е.Л., Рыжик Т.В.

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часа;

Учебник:В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 1—4 классы» М.: Просвещение, 2012

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить нужную информацию | Знать, какие организацион­но-методические требования применяются на уроках физи­ческой культуры | развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
| 2 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | слушать и слышать друг друга, работать в группе; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию; рассказывать об ор­ганизационно-методических требова­ниях, применяемых на уроках физи­ческой культуры, выполнять строевые упражнения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения,самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию,проходить тестиро­вание, играть в подвижные игры | знать, какие организацион­но-методичес-кие требования применяются на уроках физи­ческой культуры, технику челночного бега, какие способы мета­ния мяча на дальность существуют, какие виды прыжков изучаются на уроках, правила подвижных игр; как про­ходит тестирова­ние | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, этических чувств, доброжелательности и  эмо­ционально- нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м, бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей, скоростной выносливости. Игра «Смена сторон». *Эстафета.* Челночный бег 3х10 м, 4х9 м. |  |
| 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м.Челночный бег 3х10 м, 4х9 м. |  |
| 6 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10 м на результат. Игра «Встречная эстафета». |  |
| 7 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей |  |
| 8 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей |  |
| 9 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье |  |
| 10 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места, разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках |  |
| 11 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях |  |
| 12 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств, координации и внимания. Олимпийское движение современности | представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга,адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель, проходить тестиро­вание, играть в подвижные игры | знать, какие организацион­но-методичес-кие требования применяются на уроках физи­ческой культуры, технику бега на длинные дистанции, какие способы мета­ния мяча на дальность существуют, правила подвижных игр; как про­ходит тестирова­ние | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| 13 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы |  |
| 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы |  |
| 15 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости, координации, внимания. |  |
| 16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости, координации и внимания. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений |  |
| 17 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости, координации, внимания. Выявление работающих групп мышц |  |
| 18 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости, координации и внимания. Выполнение основных движений с различной скоростью |  |
| 19 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут на результат. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости, координации и внимания. |  |
| 20 | подвижные игры | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. | представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга, самостоятельно формулировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель, участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры | знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр | развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверст­никами |  |
| 21 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 22 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 23 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 24 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 25 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 26 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 27 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 28 | Подвижные игры: элементы игры «Баскетбол» | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. | представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга, самостоятельно форму­лировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель, играть в спортивную игру | Знать, как вы­полнять броски, передачи и ловлю мяча, ведение мяча, правила подвиж­ной игры | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 29 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. |  |
| 31 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |
| 32 | Подвижные игры: элементы игры «Баскетбол» | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. | представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга, самостоятельно форму­лировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель, играть в спортивную игру, эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу. | Знать, как вы­полнять броски, передачи и ловлю мяча, ведение мяча, правила подвиж­ной игры | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 33 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |
| 34 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |  |
| 35 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |  |
| 36 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей |  |
| 37 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 38 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 39 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 40 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 41 | Подвижные игры: элементы игры «Баскетбол» | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение, самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Знать, как вы­полнять броски, передачи и ловлю мяча, ведение мяча, правила подвиж­ной игры | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях |  |
| 42 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 43 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 44 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей |  |
| 45 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 46 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |
| 47 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 49 | подвижные игры  с элементами игры «Волейбол» | Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров. | добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя,осуществлять действие по образцу и заданному правилу, бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвиж­ную игру «Пионербол» | знать, какие варианты брос­ков мяча через волейбольную сетку сущест­вуют, правила подвижной игры «Пионербол», какими бывают волей­больные упраж­нения | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |  |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров. |  |
| 51 | Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров. |  |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров. |  |
| 53 | Игра «Пионербол». Подача мяча с 3 – 6 метров. |  |
| 54 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. |  |
| 55 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. |  |
| 56 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. |  |
| 57 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. |  |
| 58 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. |  |
| 59 | Игра «Пионербол». |  |
| 60 | Игра «Пионербол». |  |
| 61 | Игра «Пионербол». |  |
| 62 | Игра «Пионербол». |  |
| 63 | Игра «Пионербол». |  |
| 64 | Игра «Пионербол». |  |
| 65 | гимнастика: висы,  акробатика, строевые упражнения, опорные прыжки, лазание, упражнения в равновесии | Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель, проходить тестиро­вание | знать как про­ходит тестиро­вание | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости |  |
| 66 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей |  |
| 67 | гимнастика: висы,  акробатика, строевые упражнения, опорные прыжки, лазание, упражнения в равновесии | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга, самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, проходить тестирова­ние | знать как про­ходит тестиро­вание, виды гимнастических упражнений, уметь выполнять элементы акробатики, опорные прыжки, строевые упражнения, упражнения в лазании и равновесии | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| 68 | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей |  |
| 69 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |  |
| 70 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |  |
| 71 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |  |
| 72 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей |  |
| 73 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей |  |
| 74 | гимнастика: висы,  акробатика, строевые упражнения, опорные прыжки, лазание, упражнения в равновесии | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга, самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, проходить тестирова­ние | знать как про­ходит тестиро­вание, виды гимнастических упражнений, уметь выполнять элементы акробатики, опорные прыжки, строевые упражнения, упражнения в лазании и равновесии, как преодолевать усложненную полосу препят­ствий | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| 75 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей |  |
| 76 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей |  |
| 77 | Эстафеты. Полоса препятствий. |  |
| 78 | Эстафеты. Полоса препятствий. |  |
| 79 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей. | добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя, проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры, прыгать в высоту с прямого разбега, | Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, технику прыжка в вы­соту с прямого разбега, технику прыжка в длину с места и разбега, технику бега, уметь правильно дышать при длительном беге, контролировать и распределять свои физические возможности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости |  |
| 80 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 81 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 82 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 83 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 84 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Тройной прыжок. Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 85 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя, проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры, прыгать в высоту с прямого разбега, | знать, как преодолевать полосу препят­ствий, технику прыжка в вы­соту с прямого разбега, технику прыжка в длину с места и разбега, технику бега, уметь правильно дышать при длительном беге, контролировать и распределять свои физические возможности | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости |  |
| 86 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 87 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 88 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 89 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 90 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей |  |
| 91 | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» |  |
| 92 | Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» |  |
| 93 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафета по кругу на отрезках 30 – 60 м.Челночный бег 3х10 м, 4х9 м. |  |
| 94 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3х10 м на результат. Игра «Встречная эстафета». |  |
| 95 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. |  |
| 96 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости |  |
| 97 | Легкая атлетика: бег по пересеченной местности, | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | слушать и слышать учителя, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры | Знать, как преодолевать полосу препят­ствий, уметь правильно дышать при длительном беге, распределять свои физические возможности | развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния |  |
| 98 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц |  |
| 99 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости |  |
| 100 | подвижные игры | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. | эффективно сотрудничать и способствовать продук­тивной кооперации, сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу, участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни,  этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |  |
| 101 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 102 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 103 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 104 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |
| 105 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с предметами, эстафеты: линейные, встречные, по кругу. |  |

Класс 4

Учителя: Крылова М.Е., Добыш Е.Л., Рыжик Т.В.

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часа;

Учебник:В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 1—4 классы» М.: Просвещение, 2012

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Дата** |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** |
| 1 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; определяют и характеризуют физичес-кую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; | Соблюдают правила безопасного поведения на уроке; учатся сдавать рапорт; выполнять действия по образцу, строиться в шеренгу, колонну по росту, развивают двигательные качества в упражнениях утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге, разминку, разминаются применяя специальные беговые упражнения; закрепляют навык технически правильно: принимать положение высокого, среднего, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м, челночный бег, учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в сочетании | Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, развивают готовность к сотрудничеству, понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата, раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в |  |
| 2 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |
| 3 | Бег на скорость 30, 60 м. Эстафета по кругу. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |  |
| 5 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |  |
| 6 | Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие скоростных способностей и координации. |  |
| 7 | Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу. Развитие скоростных способностей и координации. |  |
| 8 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, внимания |  |
| 9 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей, внимания |  |
| 10 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей и координации |  |
| 11 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок | с дыханием; прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках; технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию, учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | достижении поставленных целей |  |
| 12 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 13 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 14 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |  |
| 15 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости |  |
| 16 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |  |
| 17 | Бег 6 мин. на результат. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |  |
| 28 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |  |
| 19 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |  |
| 20 | Бег 1000 м на результат. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. |  |
| 21 | подвижные игры: ранее разученные игры и эстафеты | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. | Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |  |
| 22 |  | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 23 |  | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 24 |  | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 25 |  | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 26 |  | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 27 |  | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 28 | подвижные игрына основе баскетбола | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия, оценивают правильность выполнения действия; ориентируются в разнообразии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку | Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма, взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча, технически правильно бросать и ловить мяч одной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; выполнять передачи разными способами; выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая | Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата, раскрывают вну- |  |
| 29 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 30 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 31 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |  |
| 32 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Развитие координационных способностей |  |
| 33 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей |  |
| 34 | подвижные игрына основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | правила; совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений, закрепляют навык правильного выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча одной и двумя руками; | треннюю позицию школьника; понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника |  |
| 35 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей |  |
| 36 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 37 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 38 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 39 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 40 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 41 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 42 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 43 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 44 | подвижные игрына основе баскетбола | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений, закрепляют навык правильного выполнения бросков и ловли баскетбольного мяча одной и двумя руками; | понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника |  |
| 45 | ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 46 | ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 47 | ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 48 | ОРУ. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |  |
| 49 | подвижные игрына основе волейбола | Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания | Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной | Учатся правильно принимать стойку волейболиста; выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; принимать и передавать мяч снизу сверху; развивают силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контролировать свои действия и действия соперника, правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата, оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять |  |
| 50 | Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 51 | Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 52 | Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 53 | Игра «Пионербол». Подача мяча с 6 метров. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 54 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 55 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 56 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 57 | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 58 |  | Игра «Пионербол». Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Развитие координационных способностей, ловкости и внимания | деятельности, ориентируются на позицию парт-нера во взаимодействии, ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности | правила взаимодействия с игроками в команде, ловить высоко летящий мяч; оценивать и контролировать игровую ситуацию, соблюдать правила взаимодействия с игроками; развивать силу ног, закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, раскрывают внутреннюю позицию школьника; |  |
| 59 |  | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 60 |  | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 61 |  | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 62 |  | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 63 |  | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 64 |  | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей, ловкости и внимания |  |
| 65 | гимнастикас элементами акробатики | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров, повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями, закрепляют навык выпол- | Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- |  |
| 66 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |  |
| 67 | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок вперед, назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей, внимания и наблюдательность. Игра «Что изменилось?» |  |
| 68 | гимнастикас элементами акробатики | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контролируют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и поша- | нения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма, учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физическую нагрузку; приходить в исходное положение после кувырка для выполнения следующих, технически правильно выполнять упраж-нения акробатики со страховкой, добиваясь конечного результата, перемеща-ться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гим. стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при вы- | ми, ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата |  |
| 69 | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |  |
| 70 | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |  |
| 71 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |  |
| 72 | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |  |
| 73 | ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 74 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 75 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 76 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 77 | Эстафеты. Полоса препятствий. |  |
| 78 | Эстафеты. Полоса препятствий. |  |
|  |  |  | говый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия | полнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; |  |  |
| 79 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развивают силу рук и выносливость, учатся технически правильно выполнять прыжки в высоту и длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; получают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время вы- | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, раскрывают внут-реннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками |  |
| 80 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации |  |
| 81 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации |  |
| 82 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации |  |
| 83 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых способностей и координации |  |
| 84 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |  |
| 85 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости |  |
| 86 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |  |
| 87 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |  |
| 88 | Легкая атлетика:  ходьба, бег, прыжки, бег по пересеченной местности, бросок малого мяча | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости |  | полнения прыжков разными способам, учатся находить и подсчитывать пульс до и после нагрузки; замечают и исправляют ошибки, развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м |  |  |
| 89 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости |  |
| 90 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |  |
| 91 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений |  |
| 92 | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |  |
| 93 | Бег на результат 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |  |
| 94 | Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу. |  |
| 95 | Челночный бег 3х10м, 4х9 м. Эстафеты линейные и по кругу. |  |
| 96 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |  |
| 97 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 98 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 99 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 100 | подвижные игры | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. | закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; оказывают помощь сверстникам, находят с ними общие интересы и язык | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; одвижные игрыдоговариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |  |
| 101 | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 102 | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 103 | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 104 | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |
| 105 | Игры, эстафеты, элементы спортивных игр. |  |