**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КОРЁЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г | Согласовано  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Голубева/ | Утверждаю  Приказ №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Дрыгина |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре в 1 классе**

**начальное общее образование**

**п. Корёга,**

**Пояснительная записка**

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса составлено на основе авторской программы по физической культуре В. И. Ляха. М.: - Просвещение, 2012г. **в соответствии ФГОС начального общего образования**, рассчитанной на 99 часов (3 часа в неделю).

Учебник: Физическая культура 1-4 классы для общеобразовательных организаций В.И. Лях - М.: Просвещение, 2015г.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | | | | | | | **Тип урока**  **Кол-во часов** | | | | | | | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | | | | | | | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные УУД)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Домашнее задание** | | | | **Дата** |
| **Личностные** | | **Познавательные** | | | | **Коммуникатив**  **ные** | | | | | | **Регулятивные** | | | | | | |  | | | | П Ф |
| **I четверть.**  **«Лёгкая атлетика» 14 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | | **Т.б. Организационно-методические указания.** Построение в шеренгу, колонну. | | | | | | | | | Вводный  1 час | | | | | Научатся  правилам поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;    подбирать одежду и обувь для спортивных занятий. | | | | | | | Развивать готовность к сотрудничеству. | | | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | | | | Познакомиться с учителем и одноклассниками. | | | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | | | | | | | Знать правила ТБ на уроках | | | |  |
| 2 | | **Физическая культура у древних людей.**  Обучение низкому и высокому старту. | | | | | | | | | Комбинированный | | | | | Научатся:-понятиям: гибкость, сила, скорость, выносливость;  -высокий и низкий старт | | | | | | | Стремление к физическому совершенству. | | | Способы развития физических качеств. | | | | Понимание ценности человеческой жизни. | | | | | | Бережное отношение к другим людям. | | | | | | | Понятие высокий и низкий старт | | | |  |
| 3 | | **Измерение роста.**  **Виды бега**. Беговые упражнения с высокого и низкого старта. Бег с ускорением | | | | | | | | | Комбинированный (1час) | | | | | Научатся выполнять команды построения и перестроения,выполнять высокий и низкий старт безопасность выполнения физических упражнений;  Спортивное оборудование. | | | | | | | Стремление к самостоятельному физическому совершенству. | | | Организация деятельности с учётом требований её безопасности. | | | | Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели. | | | | | | Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности  к месту проведения | | | | | | | Виды бега | | | |  |
| 4 | | **Понятие короткая дистанция**. Контрольдвигательных качеств: бег 30 м.  игра «Салки с домом» | | | | | | | | | Комбинированный (1час) | | | | | Научатся: построению по росту; выполнять бег с высокого старта. Строевые команды: Становись! Разойдись!, Смирно! Вольно! | | | | | | | Проявлять дисциплинированность,  Управлять своими эмоциями. | | | Умение строиться по росту,  Выполнять. простые команды. | | | | Уметь общаться и  Взаимодействовать ствовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | | | | | | (строевые) действия | | | | | | | Понятие короткая дистынция | | | |  |  |
|  |
| 5 | | **Знакомство с понятиями темп и ритм.**  Контроль двигательных качестив: челночный бег 3х10 м. игра «Гуси-лебеди» | | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Научатся:  -построению по росту;-бегу строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения -выполнять поворот в челночном беге | | | | | | | Формировать потребности к ЗОЖ. | | | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | | | Понятие темп, ритм, челночный бег | | | |  |
| 6 | | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Расчёт по порядку. Игра «Удочка» | | | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | Знать:  -длину шага;  - понятия скорость и ускорение. | | | | | | | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний. | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками. | | | | | | | Прыжки с места | | | |  |
| 7 | | **Значение физической культуры в жизни человека**. Строевые упражнения Игра «Жмурки» | | | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | Знать:  -медленный бег;  -быстрый бег;  -ускорение. | | | | | | | Стремление преодолевать себя. | | | Умение контролировать скорость, ускоряться. | | | | Проявлять упорство и выносливость. | | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. | | | | | | | Значение физкультуры для человека. | | | |  |
| 8 | | Обучение метанию на дальность. Игра «Пятнашки». | | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча в цель;Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания | | | | | | | Развивать координационные способности | | | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | | | | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | | | | | | Уметь через диалог разрешать конфликты. | | | | | | | Техника метания мяча. | | | |  |
| 9 | | **Контроль двигательных качеств**: метание на дальность. Эстафеты «За мячом противника». | | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Знать:  -технику выполнения метания малого мяча в цель;  - бег с высоким подниманием бедра;  - способы преодоления препятствий; | | | | | | | Стремление к физическому развитию. | | | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | | | | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. | | | | | | Уметь через диалог разрешать конфликты. | | | | | | | Виды бега | | | |  |
| 10 | | **Способы передвижения человека.**  Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. | | | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | Знать:  -прыжки на месте;  - прыжки на ногах поочерёдно;  -прыжки на скакалке | | | | | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении прыжковых упр-ний | | | Совершенствовать навыки  в прыжках на скакалке | | | | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний | | | | | | | Способы передвижения человека | | | |  |
| 11 | | **Режим дня**.  Игра «Два мороза» | | | | | | | | | Комбинированный 1 час | | | | | Научатся:  - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;  -правила личной гигиены | | | | | | | Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность . Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. | | | Умение осознанно строить свой рабочий день. | | | | Приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения. | | | | | | | Режим дня школьника | | | |  |
| 12 | | **Личная гигиена** Ознакомление со способами развития выносливости. Игра «Удочка» | | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Знать:  -медленный бег; | | | | | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | | | | Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. | | | | | | Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня. | | | | | | | личная гигиена | | | |  |
| 13 | | **Гимнастика для глаз.**  Обучение чувству ритм. Равномерный бег. | | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Знать:  -выполнять бег с высокого старта. Знать понятие скорость | | | | | | | Развивать координационные способности. | | | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | | | | Находить ошибки  при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | | | | | | Объективно оценивать свои умения. | | | | | | | Гимнастика для глаз | | | |  |
| 14 | | **Режим дня школьника** Ознакомление с различными видами народных игр.  Тест. Бег 1000 м в равномерном темпе. | | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | - правила игры;  - знать слова ведущих;  -менять скорость бега;  - координировать движения. | | | | | | | Развивать координационные способности. | | | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | | | | Находить ошибки  при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | | | | | | Объективно оценивать свои умения. | | | | | | | Упражнения на развитие силы. Скоростно силовых качеств. | | | |  |
| **Подвижные игры. 13 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 15 | | | **Т.б. на уроках с элементами подвижных и спортивных игр.** Эстафеты. | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | Научатся характеризовать роль и значение физической культуры  - выполнять упражнения по образцу учителя | | | | | | | | | Ориентироваться на общение со сверстниками | | | Использовать общие приёмы для решения поставленных задач | | | | Контролировать свои действия. | | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр | | | | | | Правила при проведении игр | | | |  |
| 16 | | | **Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.**  Объяснение и разучивание игровых действий. Эстафеты «Весёлые старты» | | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:   - правила игры;  - знать слова ведущих;  -менять скорость бега;  - координировать движения. | | | | | | | | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | |  | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | | | | | | | Соблюдать правила  техники безопасности при метании малого мяча. | | | | | | Упр. для развития силы. | | | |  |
| 17 | | | **Развитие двигательных качеств** выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты» | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | Знать:   -представление о физических нагрузках; | | | | | | | | | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. | | | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг  в течение дня  с использованием средств физической культуры. | | | | Контролировать свои действия. | | | | | | | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | | | Упр. на развитие силы. | | | |  |
| 18 | | | Обучение ловле и броскам малого мяча в парах. Игра «Антивышибалы» | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | Знать:  -необходимость соблюдения правил игры;  -умение работать (играть) в команде | | | | | | | | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | | | | | | | Стремление  к З.О.Ж., способы достижения цели. | | | | | | Упр. с мячом | | | |  |
| 19 | | | **Личная гигиена школьника**  Обучение ловле и броскам малого мяча в парах. Игра «Вышибалы» | | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | Знать:Представление о физических нагрузках;  как действуют физические упражнения на мышцы  человека;   - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса. | | | | | | | | | Бережное отношение к своему здоровью. | | | Необходимость отслеживания состояния здоровья. | | | | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | | | | | | | Бережное отношение к другим людям. | | | | | | Упр. на развитие координации движений | | | |  |
| 20 | | | Обучение броскам одной рукой. Игра «Снежки» | | | | | | | | Игровой (1 час) | | | Знать:  -необходимость соблюдения правил игры;  -умение работать (играть) в команде. | | | | | | | | | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | | | Технически правильно выполнять двигательные действия. | | | | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | | | | | | | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | | | | | | Упр. на развитие координации движений | | | |  |
| 21 | | | Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки» | | | | | | | | Игровой (1 час) | | | Знать:- об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;  - правила игры;  -уметь строиться в колонну, в шеренгу. | | | | | | | | | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | | | | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | | | | | | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | | Упр. на развитие координации движений | | | |  |
| 22 | | | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Игра «Мяч из круга» | | | | | | | | Комбинированный | | | Знать:- об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;  - правила игры;  -уметь строиться в колонну, в шеренгу | | | | | | | | | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | | | Факты истории развития физической культуры. | | | | Стремление к справедливости, чести и достоинству  по отношению к себе и к другим людям. | | | | | | | Осознание человеком себя как представителя страны  и государства. | | | | | | Упр. на развитие координации движений | | | |  |
| 23 | | | Обучение броскам мяча «снизу». Игра «Мяч соседу». | | | | | | | | Игровой (1 час) | | | Знать:- организующие команды и приемы построения и перестроения;  - правила игры;  -уметь ускоряться;  -менять направление бега. | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | | | | | | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | | Упр. на развитие координации движений | | | |  |
| 24 | | | Обучение броскам мяча «сверху». Игра «Горячая картошка». | | | | | | | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  - знать слова ведущих;  -менять скорость бега;  - координировать движения. | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | | | | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | | | | | | | Различать ситуации поведения в подвижных играх. | | | | | | Упр.с мячом. | | | |  |
| 25 | | | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. | | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  -технику метания малого мяча на дальность с места. | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | | | Осваивать технику метания малого мяча. | | | | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | | | | | Упр. на развитие скоростно -силовых качеств. | | | |  |
| 26 | | | Упражнение с мячом в парах | | | | | | | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры;  - знать слова ведущих;  -менять скорость бега;  - координировать движения. | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | | | | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | | | | | | | Различать ситуации поведения в подвижных играх. | | | | | | Упр. на развитие координации движений | | | |  |
| 27 | | | .Игра «Точный расчет». | | | | | | | | Игровой (1 час) | | | Знать:  - правила игры. | | | | | | | | | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | | | Совершенствование физических навыков. | | | | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | | | | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | | | | | | Упр на развитие силовых качеств. | | | |  |
| **II четверть.**  **Гимнастика с основами акробатики. 21 час.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | **Т.б на уроках гимнастики.**  Мы солдаты!  Игра «Становись-разойдись». | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики;  -строевые действия в шеренге и колонне;  -выполнение строевых команд. | | | | | | | | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | | | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | | | | | Терминология: группировки, перекаты в группировке.  Комплекс УГ без предмета | | | | |  |
| 29 | | **Упражнения для правильной осанки.**  Техника владения обручем. Эстафеты с обручем. | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | | | Знать:  - правила игры;  - правила передачи эстафеты;  - упражнения с обручем. | | | | | | | | | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | | | Осваивать технику владения обручем | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет | | | | | Упр для правильной осанки «ровная спина» | | | | |  |
| 30 | | **Значение утренней зарядки.**  Техника владения мячом.  Эстафеты с мячом. | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | | | Знать:  - правила игры;  -передачу мяча;  -броски  и ловлю мяча. | | | | | | | | | Проявлять точность, ловкость  и быстроту во время эстафет. | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  с мячом. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | | | | | Знать технику безопасности | | | | |  |
| 31 | | Перестроенмия. Размыкание в шеренге и колонне на месте.  ОРУ с гимнастическими палками.  Игра «Совушка». | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  -перестроение из шеренги в колонну и обратно;  - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя. | | | | | | | | | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами. | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | | Повороты направо, налево | | | | |  |
| 32 | | **Комплекс упражнений для утренней зарядки**  Повороты на месте налево и направо.  ОРУ с гимнастическими палками. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - правая, левая сторона;  - повороты под счёт;  - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. | | | | | | | | | Совершенствование осанки и координации. | | | Выполнение строевых команд под счет.  Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | | | Повороты направо, налево. ору | | | | |  |
| 33 | | **Виды ходьбы**.  Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | | | | Соревновательный (1час) | | | | | | | Знать:  - ходьба широким шагом;  - выпады;  - приседы и полуприседы. | | | | | | | | | Развитие гибкости, ловкости. | | | Знать технику выполнения двигательных действий. | | | | | | Находить ошибки, уметь их исправлять. | | | | | |  | | | | | Упражнения на развитие силы | | | | |  |
| 34 | | Развитие координационных способностей. Упоры, виды упоров. | | | | Групповой  (1 час) | | | | | | | Знать:  -упор присев;  -упор лёжа;  -упор согнувшись. | | | | | | | | | Развитие координационных способностей. | | | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | | | | | | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | | Упражнения на развитие силы упоры. | | | | |  |
| 35 | | **Понятие группировка**. Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | | | | Групповой (1 час) | | | | | | | Знать:  - группировка;  - перекаты назад из седа в группировке и обратно. | | | | | | | | | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | | | Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | | | | | | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | | Терминология-понятие группировка | | | | |  |
| 36 | | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке. | | | | | | | | | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | | | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | | | | | | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | | | | Упр.на развитие ловкости, силы. | | | | |  |
| 37 | | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - способы передвижения по гимнастической стенке. | | | | | | | | | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | | | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | | | | | | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | | | | | Упр. на развитие координации движений | | | | |  |
| 38 | | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). | | | | | | | | | Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | | | Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. | | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | | | Упр. на равновесие. | | | | |  |
| 39 | | Техника лазания по канату. Лазанье по канату. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - технику лазанья по канату. | | | | | | | | | Проявлять выносливость, силу, координацию. | | | Описывать универсальные действия при лазанье по канату. | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | | Способы лазания по канату. | | | | |  |
| 40 | | Совершенствование лазанья по канату. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - технику лазанья по канату. | | | | | | | | | Проявлять выносливость, силу, координацию. | | | Описывать универсальные действия при лазанье по канату. | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | | | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | | | | | Упр.на развитие силы | | | | |  |
| 41 | | Произвольное преодоление простых препятствий. | | | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | | | Уметь найти свой способ преодоления препятствий. | | | | | | | | | Активно  включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | | | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | | | | | | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | | | | | | Технически правильно выполнять действия. | | | | | Упр. на развитие силы | | | | |  |
| 42 | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | | | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | | | Знать:  - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). | | | | | | | | | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. | | | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | | | | | | Осваивать работу по отделениям. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | | | |  | | | | |  |
| 43 | | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. | | | | Групповой (1 час) | | | | | | | Знать:  - обычная ходьба;  - ходьба с различным положением рук;  - ходьба с перешагиванием через предметы;  - ходьба в равновесии (мешочек на голове). | | | | | | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | | | | | | Осваивать работу по отделениям. | | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | | | Упражнения на равновесие, стойки на одной ноге | | | | |  |
| 44 | | **Комплекс упражнений для мышц стоп.**  Танцевальные шаги. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - приставные шаги;  - подскоки;  - шаги польки. | | | | | | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | | | Приставные шаги, подскоки | | | | |  |
| 45 | | Совершенствование танцевальных шагов. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - приставные шаги;  - подскоки;  - шаги польки. | | | | | | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | | | Приставные шаги, подскоки | | | | |  |
| 46 | | Развитие ловкости и координации в упражнениях Преодоление полосы препятствий | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  -гимнастические упражнения с использованием снарядов | | | | | | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | | | Упражнения для правильной осанки | | | | |  |
| 47 | | **Упражнения для правильной осанки «Самолётик»**  Обучение парным упражнениям. | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:- акробатические упражнения с помощью партнёра | | | | | | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | | | | | | Осваивать работу по отделениям. | | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | | | Ходьба на месте | | | | |  |
| 48 | | Полоса препятствий. Совершенствова-  ние акробатических упражнений | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - знать акробатические упражнения | | | | | | | | | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | | | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | | | | | | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | | | | | | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | | | | |  | | | | |  |
| **III четверть. Лыжная подготовка. 24 часа «Олимпийские уроки»** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 49 | | **Т.б. на уроках лыжной подготовкой.** Организующие команды и приемы.  **Выбор одежды и обуви для занятий.** | | Вводный урок (1 час) | | | | | | | | Знать:  - требования к одежде и обуви во время занятий на улице;  - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;  - требования к температурному режиму. | | | | | | Персональный подбор лыжного инвентаря. | | | | | | | | | | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | | | | Уметь слушать и вступать в диалог. | | | | | | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | | | | Правила техники безопасности | | | | |  |
| 50 | | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | | | | Знать:  - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);  - способы передвижения на лыжах. | | | | | | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | | | | | | | | | | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 51 | | **Олимпийские игры. Символы игр.** Ступающий шаг. | | Изучение нового материала | | | | | | | | Научатся:  -различать олимпийские игры и паралимпийские их ценности | | | | | | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | | | | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | |  | | | | |  |
| 52 | | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | | Знать:  - перенос  тяжести тела на месте;  перенос  тяжести тела в движении. | | | | | | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. | | | | | | | | | | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | | | | | | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | | | |  | | | | |  |
| 53 | | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | | | | | | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | | | | | | | | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 54 | | Скользящим шагом без палок.  **Правила проведения олимпийских игр.** | | Изучение нового материала | | | | | | | | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Научатся:  -привилам проведения олимпийских игр | | | | | | Совершенствование передвижения.  Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | | | | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | |  | | | | |  |
| 55 | | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.  Игра «Салки на марше». | | Игровой (1 час) | | | | | | | | Знать:  - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок;  - правила игры;  - менять направление движения на лыжах. | | | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 56 | | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | | | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 57 | | Передвижение на лыжах ступающим шагом. **Современные олимпийские игры Сочи2014**» | | Изучение нового материала | | | | | | | | передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.Научатся:  - различать материальные и нематериальные выгоды от игр | | | | | | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | | | | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | |  | | | | |  |
| 58 | | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | | | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 59 | | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 60 | | **Чемпионы и победители игр.**  Передвижение на лыжах. | | Изучение нового материала | | | | | | | | Знать: передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  - олимпийских чемпионов,победителей игр в Сочи | | | | | | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | | | | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | |  | | | | |  |
| 61 | | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | | Знать:  - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | | | | | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | Т.Б. передвижение на лыжах | | | |  | | | | |  |
| 62 | | **Техника поворота переступанием** на месте с палками и без палок;  Повороты. | | Игровой (1 час) | | | | | | | | Знать:  - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;  - правила игры;  - правила проведения эстафет на лыжах. | | | | | | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. | | | | | | | | | | Осваивать технику выполнения поворотов. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | | Т.Б. передвижение на лыжах | | | |  | | | | |  |
| 63 | | **Правила игры;**  Игра «На буксире». | | Игровой (1 час) | | | | | | | | Знать:  - правила игры;  - менять направление движения на лыжах. | | | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | | | | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | | | | | | передвижение на лыжах | | | |  | | | | |  |
| 64 | | Повороты переступанием в движении.  Способы закаливания. | | Соревновательный (1 час) | | | | | | | | Знать:  - технику поворота в движении;  - как использовать изученные способы перемещения на лыжах. | | | | | | Развитие координации. | | | | | | | | | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | | Т.Б. передвижение на лыжах | | | |  | | | | |  |
| 65 | | **Правила лыжных эстафет.** Эстафеты на лыжах. | | Соревновательный (1 час) | | | | | | | | Знать:- правила лыжных эстафет;  - менять направление движения на лыжах;  -технику поворота в движении. | | | | | | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | | | | | | | | | | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 66 | | Техника спуска и подъёма.  Подъемы и спуски под уклон. | | Игровой (1 час) | | | | | | | | Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке;  - подъем «лесенкой»;  - правила игры. | | | | | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | | | | | | | | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 67 | | Передвижение на лыжах до 1 км.  Развитие выносливости*.* | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | | | | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. | | | | | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | | | | | | | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | | | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 68 | | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Попади в ворота». | | Игровой (1 час) | | | | | | | | Знать:  - правила игры;  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием. | | | | | | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | | | | | | | | | | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | | | | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 69 | | Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | | Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. | | | | | | Проявлять координацию при выполнении упр-ий. | | | | | | | | | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы  их исправления. | | | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| 70 | | Передвижение на лыжах  в режиме умеренной интенсивности. | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | | | | Знать:  - передвижения на лыжах скользящим шагом;  - повороты переступанием. | | | | | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | | | | | | | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. | | | | | | Распределять нагрузку  при выполнении длительных заданий. | | | |  | | | | |  |
| 71 | | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - низкая стойка. | | | | | | Проявлять координацию при выполнении  спусков в различных стойках. | | | | | | | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | | | | | Т.Б. | | | | Виды стоек на лыжах | | | | |  |
| 72 | | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Торможение. | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | | Знать:  - высокая стойка;  - средняя стойка;  - знать способы торможения низкая стойка. | | | | | | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | | | | | | | | | | При необходимости осуществлять безопасное падение. | | | | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | | | | | | Т.Б. | | | |  | | | | |  |
| **Подвижные и спортивные игры. 3 часа.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | | **Т. б. на уроках с элементами подвижных игр**. Бросок и ловля мяча на месте.  Игра «Бросай, поймай» | | | Игровой (1 час) | | | | | | | | | | Знать:  - ловля мяча на месте;  - правила игры. | | | | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | | | | | | | | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | | | | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. | | | | | Упражнения с мячом | | |  |
| 74 | | Ловля мяча на месте в парах.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | | | Игровой (1 час) | | | | | | | | | | Знать:  - передача мяча от груди и ловля мяча в парах;  - правила игры. | | | | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | | | | | | Осваивать технические действия из спортивных игр. | | | | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. | | | | | Способы ловли мяча | | |  |
| 75 | | Упражнения с мячом на дальность броска.  Игра «Кто дальше бросит». | | | Игровой (1 час) | | | | | | | | | | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - правила игры. | | | | Проявлять силовые качества и точность. | | | | | | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | | | Метание в даль | | |  |
| **IV четверть. Подвижные игры.12 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 76 | | **Т. б. на уроках с элементами подвижных игр.** Бросок мяча снизу на месте в щит. | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - передача мяча снизу на месте;  - бросок мяча снизу в цель;  - правила игры. | | | | | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | | | Упражнения с мячами | |  |
| 77 | | Дальний бросок мяча из-за головы. Игра «Метко в цель». | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - дальний бросок мяча из-за головы;  - бросок мяча снизу в цель. | | | | | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | | | | | | Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | | | | | | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | | | | | Упр.с мячом | |  |
| 78 | | **Способы передачи мяча**.  Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | | | Знать:  - передача мяча снизу;  - передача мяча от груди;  - передача мяча от плеча. | | | | | | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | | | | | | | Совершенствование техники владения мячом. | | | | | | | Осваивать универсальные умения работы в парах. | | | | | | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | | | | | Упр.с мячом | |  |
| 79 | | **Самостоятельные занятия физкультурой** Ловля мяча на месте и в движении. | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - специальные передвижения без мяча;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении;  - правила игры. | | | | | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | | | | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | | | | | | | Осваивать универсальные умения работы в парах. | | | | | | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | | | | | Комплекс упр | |  |
| 80 | | Правила игры.  Игра «Не оступись». | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - правила игры;  -уметь перемещаться по заданному расстоянию;  -уметь преодолевать препятствия. | | | | | | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | | | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | | | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | | | | | Правила игры | |  |
| 81 | | Передача и ловля мяча на месте.  Игра «Мяч по кругу». | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - правила игры;  - передача и ловля мяча на месте;  - передача и ловля мяча в движении; | | | | | | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | | | | | | | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | | | | | | | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | | | | | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | | | | | Упр. с мячом | |  |
| 82 | | Ведение мяча на месте.  Игра «Мяч водящему». | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - ведение мяча на месте правой, левой рукой;  - правила игры. | | | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | | | Упр. с мячом. | |  |
| 83 | | Ведение мяча в шаге.  Игра Передай другому». | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;  - правила игры. | | | | | | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | | | Управлять эмоциями во время игры. | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | | |  | |  |
| 84 | | Ведение мяча в медленном беге.  Эстафета с мячом. | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | | | Знать:  - ведение мяча в беге правой, левой рукой. | | | | | | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | | | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | | | | |  | |  |
| 85 | | Ведение мяча индивидуально.   Игра «Школа мяча». | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;  - правила игры. | | | | | | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | | | | | | | Осваивать технику владения мячом. | | | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | | |  | |  |
| 86 | | **Упражнения для правильного дыхания.**  Ведение мяча в парах. | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | | Знать:  - ведение мяча в парах;  - передача и ловля мяча в движении в парах;  - правила игры. | | | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | | | Дыхательные упр. | |  |
| 87 | | | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением  мяча. | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | | | Знать:  - передача мяча;  -  ловля мяча;  - ведение мяча. | | | | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | | Понятие эстафета. | |  |
| **Лёгкая атлетика. 12 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 88 | | **Т.б на уроках по л/а.** Эстафеты с гимнастическим обручем. | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | | Знать:  - правила проведения эстафет;  -простые упр-ия с обручем | | | | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | | | | | | | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | | | | Правила поведения на уроках легк.атл. |  |
| 89 | | **Правила игры.**  Игра «Два мяча».  Питьевой режим человека. | | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча  через сетку. | | | | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | | | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | | | Правила подвижных игр. |  |
| 90 | | **Подбор инвентаря для игр** Совершенствование техники владения мячом  игры  «Два мяча».**.** | | | | | | Игровой (1 час) | | | | | | Знать:  - правила игры;  - выполнять перестановки во время игры;  - передача и ловля мяча  через сетку. | | | | | | | Стремиться к победе в игре. | | | | | | Совершенствовать технику владения мячом. | | | | | | | | Осваивать универсальные умения работы в группе. | | | | | | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | | | | | Упр. с мячом. |  |
| 91 | | Бег с изменением направления по размеченным участкам дорожки. | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Знать:  - бег с изменением направления;  - бег в колонне. | | | | | | | Развивать скорость, выносливость. | | | | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | | | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | | | | | Равномерный бег. |  |
| 92 | | Эстафеты с бегом на скорость. Бег 30м. **Самоконтроль при занятиях физкультурой. Измерение роста.** | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | Знать:  - бег с ускорением;  - каким беговым шагом выполнять ускорение;  - передача эстафеты. | | | | | | | Формирование потребности к ЗОЖ. | | | | | | Умение контролировать скорость при беге. | | | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | | | | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | | | | | Самоконтроль  измерение роста. |  |
| 93 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3´10 м. | | | | | | | Групповой(1 час) | | | | | Знать:  - технику челночного бега;  - ускорение с изменением направления. | | | | | | | Развивать скорость, ловкость. | | | | | | Описывать технику челночного бега. | | | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | | | | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности | | | | | Упр. на развитие силовых качеств. |  |
| 94 | | **Техника ускорения на короткие дистанции**. Бег с ускорением от 10 до 15 м. | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | Знать:  - технику ускорения на короткие дистанции;  - высокий старт;  - технику финиша. | | | | | | | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | | | | | | | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | | | | | Бег с ускорением |  |
| 95 | | **Дыхание в беге.**  Равномерный, медленный бег до 3 мин.  Бег 1000м без учета времени. | | | | | | | Урок-путешествие (1 час) | | | | | Знать:  - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;  - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. | | | | | | | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | | | | | | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | | | | | | | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. | | | | | Равномерный бег |  |
| 96 | | **Жизненно важные движения и передвижения человека.**  Прыжки с высоты до 30 см. | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Знать:  - прыжки на месте;  - прыжки в движении;  - спрыгивание, запрыгивание;  - техника приземления. | | | | | | | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | | | | | | | | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | Прыжки с места |  |
| 97 | | **Организация игр.** Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки с поворотом на 90 градусов. | | | | | | | Комбинированный (1 час) | | | | | Знать:  - прыжки со скакалкой на месте;  - в движении;  - прыжки со скакалкой в парах;  - игры со скакалкой. | | | | | | | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | | | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | | | | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. | | | | |  |  |
| 98 | | Метание малого мяча с места на дальность. | | | | | | | Групповой (1 час) | | | | | Знать:  - технику выполнения метания малого мяча на дальность. | | | | | | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | | | | | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. | | | | | | | | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | | | | Метание мяча |  |
| 99 | | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | | | | | | | Соревновательный (1 час) | | | | | Знать:  - технику выполнения малого мяча в цель;  - правила игры. | | | | | | | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | | | | | | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | | | | | | | | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | | | | |  |  |