**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**«Чилгирская средняя общеобразовательная школа»**

****

**Рабочая программа**

по предмету (курсу): «Физическая культура»

для 1-4классов

на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Цатхаев Денис Дорджиевич

**1.Пояснительная записка**

**Рабочая программа начальной школы.**

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов.**

     Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся

**1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2008г).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102часа в 1-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И.Физическая культура. 1-4кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2010.

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

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Вариативная часть: «подвижные игры с элементами национальной борьбы» и «мини-футбол». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

 **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

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

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

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

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

**Годовой график**

**распределения учебного времени на различные виды программного материала по предмету «Физическая культура»**

**МКОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_СОШ**

**ДЛЯ 1-4 КЛАССА**

**2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ – 68 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п п | Виды программного материала | Количество часов по четвертям | Номера уроков по четвертям |
| Всего часов | I | II  | III  | IV  | I | II  | III  | IV  |
| **I** | **Базовая часть** | **52** | **18** | **14** | **20** | **16** | **1-18** | **19-32** | **33-52** | **53-68** |
| 1.1 | Основы знаний  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Подвижные игры с элементами | Баскетбол | 10 | - | 2 | 6 | 2 |  | 31-32 | 33-38 | 53-54 |
| Волейбол |  10 | - | - | 10 | - |  |  | 39-48 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 4 | 8 | - | - | 11-14 | 19-26 |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 10 | 5 | - | - | 5 | 1-5 |  |  | 55-59 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 10 | 5 | - | - | 5 | 6-10 |  |  | 60-64 |
| **II** | **Вариативная часть** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами национальной борьбы | 8 | 4 | - | - | 4 | 15-18 |  |  | 65-68 |
| 2.2 | Волейбол | 8 | - | 4 | 4 | - |  | 27-30 | 49-52 |  |
| Всего часов | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |  |  |  |  |

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

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

***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.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***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;
* бежать на длинные дистанции;
* элементам национальной борьбы.

Уровень физической подготовленности

**1класс**

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

**2 класс**

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

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Наклон вперед из положения сидя | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |  |  |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Наклон вперед из положения сидя | 12 | 11 | 9 | 14 | 13 | 11 |

Содержание курса

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, кроссовая подготовка как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

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.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

*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).

***Легкая атлетика***

*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.

 ***Кроссовая подготовка***

*Бег по пересеченной местности: чередование бега с ходьбой бег 70 метров, ходьба 100 метров. Преодоление препятствий*

 ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Кроссовая подготовка» «Захват знамени», «Ловля парами», «Два мороза»*

 *На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* 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».

 *На материале раздела* «Подвижные игры с элементами национальной борьбы». «Вытолкай соперника из круга», «Затащи соперника за свою линию», «Вытащи соперника из круга».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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).

**Способы физкультурной деятельности**

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.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*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.

***Легкая атлетика***

*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 и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Кроссовая подготовка***

*Бег по пересеченной местности: чередование бега с ходьбой бег 70 метров, ходьба 100 метров. Преодоление препятствий*

 ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Кроссовая подготовка» «Захват знамени», «Ловля парами», «Два мороза»*

 *На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* 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».

*Волейбол:* 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».

 *На материале раздела* «Подвижные игры с элементами национальной борьбы». «Вытолкай соперника из круга», «Затащи соперника за свою линию», «Вытащи соперника из круга».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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).

**Способы физкультурной деятельности**

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.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с элементами акробатики***

*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.

***Легкая атлетика***

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

***Кроссовая подготовка***

*Бег по пересеченной местности: чередование бега с ходьбой бег 70 метров, ходьба 100 метров. Преодоление препятствий*  .

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

 *На материале раздела «Кроссовая подготовка» «Захват знамени», «Ловля парами», «Два мороза»*

 *На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* 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».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

 *На материале раздела* «Подвижные игры с элементами национальной борьбы». «Вытолкай соперника из круга», «Затащи соперника за свою линию», «Вытащи соперника из круга».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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**

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 с элементами акробатики***

*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***

*Прыжки*в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Кроссовая подготовка***

*Бег по пересеченной местности: чередование бега с ходьбой бег 70 метров, ходьба 100 метров. Преодоление препятствий*

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Кроссовая подготовка» «Захват знамени», «Ловля парами», «Два мороза»*

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* 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:* 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».

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

 *На материале раздела* «Подвижные игры с элементами национальной борьбы». «Вытолкай соперника из круга», «Затащи соперника за свою линию», «Вытащи соперника из круга».

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 1 класса /**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  | **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| ОРУ – типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении.  |  | 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 ОРУ в движенни | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  | 1 | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Ходьба под счет, на носках, на пятках  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, учить разновидностям ходьбы  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Бег с ускорением | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега с ускорением | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Обычный бег |  | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега с ускорением и обычного бега | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 |  | Познакомить с челночным бегом, закрепить Общеразвивающие упражнения  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 8 |  | ОРУ. Бег 30 м на результат  |   | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 9 |  | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков с поворотом на 180. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 10 |  | ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте |  | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков на одной ноге, на двух на месте. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 11 |  | ОРУ. Прыжки с продвижением вперед  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники прыжков с продвижением вперд | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 12 |  | ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 | Формировать представления учащихся о личной гиене; учить поворотам на месте;  разучить технике метания мяча. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 13 |  | ОРУ. Мониторинг физической подготовленности учащихся  |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 14 |  | ОРУ. Подвижные игры | 2 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Октябрь  | ОРУ – типа зарядки  | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Бег 50 метров, ходьба 100 метров  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать чередования бега с ходьбой  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Равномерный бег до 3минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику равномерный бег до 3 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Равномерный бег до 4минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега до 4 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Равномерный бег до 5минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 5 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 8 |  | ОРУ. Равномерный бег до 6минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 6 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 9 |  | ОРУ . Равномерный бег до 7минут | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать технику равномерного бега до 7 минут  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 10 |  | ОРУ. 6-ти минутный бег | 1 | Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; учет 6-ти минутный бег; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 11 |  | ОРУ. Бег 1000 метров  | 1 | Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; учет 1000 метров. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 12 |  | ОРУ. Подвижные игры |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (16 часов)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  |  | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ с гимнастическими скакалками  | 1 | 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; обучать обшеразвиваюшием упражнения с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 5 |  | ОРУ на гимнастической скамейке  | 1 | 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; разучить общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скамейки |
| 6 |  | ОРУ. Основная стойка | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; обучить основной стойке  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 7 |  | ОРУ. Построение в колону по одному | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 8 |  | ОРУ. Построение в шеренгу | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в ширенгу. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 9 |  | ОРУ. Размыкание на вытянутую руку |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; обучать размыканию на вытянутую руку | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ .повороты направо, налево | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; обучить поворотам направо, налево  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 11 | Декабрь  | ОРУ. Группировка. перекаты в группировке | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях; обучить группировке, перекаты в группировке | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
| 12 |  | ОРУ. Перекаты в группировке лежа на животе | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях, группировке, перекаты в группировке; обучить перекаты в группировке лежа на животе. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Гимнастические маты |
| 13 |  | ОРУ. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, группировке; обучить перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
| 14 |  | ОРУ. Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | Обучать ходьбе на гимнастической скамейке | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Гимнастические скамейки |
| 15 |  | ОРУ. Стойка на лопатках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях; обучить стойке на лопатках, стойке на одной ноге на гимнастической скамейке | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические скамейки |
| 16 |  | ОРУ. Лазание на гимнастической скамейке, перелезание через коня | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях; обучить лазанию на гимнастической скамейке, перелезанию через коня | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические скамейки, конь гимнастический |
| 17 |  | ОРУ. Перемещение через горку матов | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, стойке на лопатках, стойке на одной ноге на гимнастической скамейке; обучить перемещение через горку матов. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
| 18 |  | Подвижные игры  |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (11 часов)** |
| 1 | Январь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол». | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
|  |  | ОРУ - комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 3 |  | ОРУ - на гимнастических скамейках | 1 | 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; совершенствовать ОРУ на гимнастических скамейках | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скамейки |
| 4 |  | ОРУ. Упражнения в движении | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Стойка игрока, передвижение по площадке | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока, передвижение по площадке | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Ловля и передача мяча | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить ловли и передачи мяча  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Мячи баскетбольные |
| 7 |  | ОРУ. Ведение мяча | 2 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить ведению мяча  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
| 8 |  | ОРУ. Броски по шииту с трех шагов разбега | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить броски по шииту с трех шагов разбега  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
| 9 |  | ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола | 2 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол . III четверть (8 часов)** |
| 1 | Февраль  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. |  | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 2 |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 3 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Строевые упражнения  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 5 |  | ОРУ. Упражнения в движении |  | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 6 |  | ОРУ . Круговая тренировка  | 1 | 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; совершенствовать ОРУ; обучить круговой тренировке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Стойка игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 8 |  | ОРУ. Ходьба и бег. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 9 |  | ОРУ. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, перемещения и стойки; разучить прием сверху двумя руками  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи волейбольные |
| 10 |  | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками; разучить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи волейбольные |
| 11 |  | ОРУ. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра )  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками, закрепить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; разучить прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра) | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи волейбольные |
| 12 |  | ОРУ. Прямой нападающий удар | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование**  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  | **Вариативная часть Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы . II четверть (4 часа), III четверть (10 часов)** |
| 1 | Декабрь   | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ. «Вытащи соперника из круга»  | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Пояса (Кушаки) |
| 3 |  | ОРУ. «Затащи соперника в свой круг» | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояса (Кушаки) |
| 4 |  | ОРУ. «Вытолкай соперника из круга »  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Пояса (Кушаки) |
| 5 |  | ОРУ. «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояса (Кушаки) |
| 6 | Март  | ОРУ. Игра «Затащи соперника за свою линию»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Пояса (Кушаки) |
| 7 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника за линию» | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояса (Кушаки) |
| 8 |  | ОРУ. Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу »  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Пояса (Кушаки) |
| 9 |  | ОРУ. Игра «Собери кегли» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояса (Кушаки), кегли |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Наступи сопернику на ногу» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояса (Кушаки) |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Перетащи соперника на свою сторону» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояса (Кушаки) |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Захвати кушак противника» | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Пояса (Кушаки) |
| 13 |  | ОРУ. Игра «Захвати штанину противника»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояса (Кушаки) |
| 14 |  | ОРУ. Игра «Сохрани равновесие»  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояса (Кушаки) |
| 15 |  | ОРУ. Игра «Затащи свое плечо» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояса (Кушаки) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование**  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Вариативная часть. Раздел 9. «Мини-футбол». I четверть (8часов), IV четверть (2 часа)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках «Мини-футбола» | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
|  |  | ОРУ - комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 4 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  | 1 | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 5 |  | ОРУ. Передача мяча на месте  | 1 | 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; разучить передача мяча на месте; развитие координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи футбольные  |
| 6 |  | ОРУ. Остановка мяча на месте  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить остановка мяча на месте; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи футбольные  |
| 7 |  | ОРУ. Ведение мяча  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному. Разучить ведение мяча; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи футбольные  |
| 8 |  | ОРУ. Удары по мячу  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в шеренгу. Разучить удары по мячу ; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи футбольные  |
| 9 |  | ОРУ. Игра «Мяч ловцу» |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные  |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Попади в ворота » | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные  |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные  |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные  |
| 13 |  | ОРУ. Эстафеты с мячом  | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные  |
| 14 |  | ОРУ. Игра в «Мини-футбол» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные  |
| 15 |  | Проверка домашнего задания  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 6. Легкая атлетика. IV четверть (9 часов)** |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| ОРУ – типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении.  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  | 1 | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Ходьба под счет, на носках, на пятках  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, учить разновидностям ходьбы  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Бег с ускорением | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега с ускорением | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Обычный бег |  | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега с ускорением и обычного бега | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 |  | Познакомить с челночным бегом, закрепить Общеразвивающие упражнения  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 8 |  | ОРУ. Бег 30 м на результат  |   | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 9 |  | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков с поворотом на 180. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 10 |  | ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте |  | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков на одной ноге, на двух на месте. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 11 |  | ОРУ. Прыжки с продвижением вперед  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники прыжков с продвижением вперд | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 12 |  | ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние | 1 | Формировать представления учащихся о личной гиене; учить поворотам на месте;  разучить технике метания мяча. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 13 |  | ОРУ. Мониторинг физической подготовленности учащихся  |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 14 |  | ОРУ. Подвижные игры | 2 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 7. Кроссовая подготовка. IV четверть (9 часов)** |
| 1 | Октябрь  | ОРУ – типа зарядки  | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Бег 50 метров, ходьба 100 метров  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать чередования бега с ходьбой  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Равномерный бег до 3минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику равномерный бег до 3 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Равномерный бег до 4минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега до 4 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Равномерный бег до 5минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 5 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 8 |  | ОРУ. Равномерный бег до 6минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 6 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 9 |  | ОРУ . Равномерный бег до 7минут | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать технику равномерного бега до 7 минут  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 10 |  | ОРУ. 6-ти минутный бег | 1 | Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; учет 6-ти минутный бег; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 11 |  | ОРУ. Бег 1000 метров  | 1 | Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; учет 1000 метров. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 12 |  | ОРУ. Подвижные игры |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/ 2 класса /**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  | **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| ОРУ – типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении.  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, учить разновидностям ходьбы | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Бег с ускорением | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега с ускорением | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 |  | Познакомить с челночным бегом, закрепить Общеразвивающие упражнения  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 7 |  | ОРУ. Бег 30 м на результат  |   | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 8 |  | ОРУ. Прыжки с поворотом на 180  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков с поворотом на 180. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 9 |  | ОРУ. Прыжки в длину с места  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учителю |  |
| 10 |  | ОРУ. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику прыжков в длину с разбега | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 11 |  | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 шагов | 1 | Формировать представления учащихся о личной гиене; учить поворотам на месте;  разучить технике метания мяча. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 12 |  | ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 шагов |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |   |
| 13 |  | Мониторинг физической подготовленности учащихся |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 14 |  | - встречные эстафеты - линейные эстафетыОРУ. Подвижные игры | 2 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Октябрь  | ОРУ – типа зарядки  | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Бег 50 метров, ходьба 100 метров  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать чередования бега с ходьбой  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Равномерный бег до 3минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику равномерный бег до 3 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Равномерный бег до 4минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега до 4 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Равномерный бег до 5минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 5 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 8 |  | ОРУ. Равномерный бег до 6минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 6 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 9 |  | ОРУ. Преодоление препятствий  |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ. 6-ти минутный бег | 1 | Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; учет 6-ти минутный бег; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 9 |  | ОРУ. Равномерный бег до 7минут | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать технику равномерного бега до 7 минут  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 10 |  | ОРУ. Равномерный бег до 8 минут | 1 | Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; совершенствовать технику равномерного бега до 8 минут; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 11 |  | ОРУ. Бег 1000 метров  | 1 | Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; учет 1000 метров. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 12 |  | ОРУ. Подвижные игры |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметн. понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (16 часов)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ с гимнастическими скакалками  | 1 | 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; обучать общеразвивающим упражнения с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 5 |  | ОРУ на гимнастической скамейке  | 1 | 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; разучить общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скамейки |
| 6 |  | ОРУ. Размыкание и смыкание приставным шагом  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; обучить размыканию и смыканию приставным шагом | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 7 |  | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в построениях и в перестроение из колонны по одному в колонну по два | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 8 |  | ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в передвижении в колонне по одному по указанным ориентирам . | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 9 |  | ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; разучить кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ . кувырок в сторону  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; обучить кувырок в сторону  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 11 | Декабрь  | ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, кувырок в сторону; разучить из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
| 12 |  | ОРУ. Ходьба на гимнастической скамейке  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; разучить ходьба на гимнастической скамейке. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Гимнастические маты |
| 13 |  | ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, группировке; разучить стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
| 14 |  | ОРУ. Висы стоя и лежа  | 1 | Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; разучить висы стоя и лежа. | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Гимнастические скамейки |
| 15 |  | ОРУ. Стойка на лопатках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях; обучить стойке на лопатках, стойке на одной ноге на гимнастической скамейке | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические скамейки |
| 16 |  | ОРУ. Висы спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях; обучить висы спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические скамейки |
| 17 |  | ОРУ. Перелезание через коня, бревно  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, висы спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; разучить перелезание через коня, бревно | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
| 18 |  | Подвижные игры  |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. . III четверть (11 часов)** |
| 1 | Январь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
|  |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 3 |  | ОРУ - на гимнастических скамейках | 1 | 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; совершенствовать ОРУ на гимнастических скамейках | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скамейки |
| 4 |  | ОРУ. Упражнения в движении | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
|  |  | ОРУ . Круговая тренировка  | 1 | 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; совершенствовать ОРУ; обучить круговой тренировке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 5 |  | ОРУ. Стойка игрока, передвижение по площадке | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока, передвижение по площадке | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Мячи баскетбольные |
| 6 |  | ОРУ. Ловля и передача мяча | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить ловли и передачи мяча  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Мячи баскетбольные |
| 7 |  | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить передача мяча двумя руками от груди. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
| 8 |  | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить ведение мяча правой и левой рукой | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
| 9 |  | ОРУ. Броски по кольцу с трех шагов разбега | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить броски по кольцу с трех шагов разбега  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
|  |  | ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |  |
|  |  **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол . III четверть (8 часов)** |  |
| 1 | Февраль  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. |  | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 3 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 4 |  | ОРУ. Строевые упражнения  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 5 |  | ОРУ. Упражнения в движении |  | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 6 |  | ОРУ. Круговая тренировка  | 1 | 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; совершенствовать ОРУ; обучить круговой тренировке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Стойка игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 8 |  | ОРУ. Ходьба и бег. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Сетка волейбольная, мячи волейбольные  |
| 9 |  | ОРУ. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, перемещения и стойки; разучить прием сверху двумя руками  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | мячи волейбольные |
| 10 |  | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками; разучить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | мячи волейбольные |
| 11 |  | ОРУ. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра )  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками, закрепить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; разучить прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра) | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | мячи волейбольные |
| 12 |  | ОРУ. Прямой нападающий удар | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | мячи волейбольные |
| 13 |  | ОРУ. Подача мяча, передачи в парах, над собой |  | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить подача мяча, передачи в парах, над собой | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | мячи волейбольные |
| 14 |  | Игра по упрощенным правилам |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |  |
|  | **Вариативная часть Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы . II четверть (4 часа), III четверть 10 (часов)** |  |
| 1 | Декабрь   | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ. Игра «Вытащи соперника из круга»  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояс (Кушак) |
| 3 |  | ОРУ. Игра «Затащи соперника в свой круг» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояс (Кушак) |
| 4 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника из круга »  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояс (Кушак) |
| 5 |  | ОРУ. Игра «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояс (Кушак) |
| 6 | Март  | ОРУ. Игра «Затащи соперника за свою линию»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Пояс (Кушак) |
| 7 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника за линию» | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояс (Кушак) |
| 8 |  | ОРУ. Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу »  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Пояс (Кушак) |
| 9 |  | ОРУ. Игра«Собери кегли» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояс (Кушак) |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Наступи сопернику на ногу» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояс (Кушак) |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Перетащи соперника на свою сторону» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояс (Кушак) |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Захвати кушак противника» | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Пояс (Кушак) |
| 13 |  | ОРУ. Игра «Захвати штанину противника»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Пояс (Кушак) |
| 14 |  | ОРУ. Игра «Сохрани равновесие»  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояс (Кушак) |
| 15 |  | ОРУ. Игра «Затащи свое плечо» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Пояс (Кушак) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Вариативная часть. Раздел 9. «Мини-футбол» . Iчетверть (8часов), IV четверть (2 часа)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках «Мини-футбола» | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
|  |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 4 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  | 1 | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 5 |  | ОРУ. Передача мяча на месте  | 1 | 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; разучить передача мяча на месте; развитие координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи футбольные |
| 6 |  | ОРУ. Остановка мяча на месте  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить остановка мяча на месте; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи футбольные |
| 7 |  | ОРУ. Ведение мяча  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному. Разучить ведение мяча; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи футбольные |
| 8 |  | ОРУ. Удары по мячу  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в шеренгу. Разучить удары по мячу ; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи футбольные |
| 9 |  | ОРУ. Отбор мяча  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить отбор мяча; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи футбольные |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Мяч ловцу» |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Попади в ворота » | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 13 |  | ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 14 |  | ОРУ. Эстафеты с мячом  | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 15 |  | ОРУ. Игра «Попади в ворота» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 16 |  | ОРУ. Игра в «Мини-футбол» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 17 |  | Проверка домашнего задания  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Вариативная часть. Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы . II четверть (4 часа),III четверть 10 (часов)** |
| 1 | Декабрь   | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| ОРУ. Игра «Вытащи соперника из круга»  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ. Игра «Затащи соперника в свой круг» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 3 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника из круга »  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 4 |  | ОРУ. Игра «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 5 |  | ОРУ. Игра «Затащи соперника за свою линию»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 6 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника за линию» | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу »  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 8 |  | ОРУ. Игра «Собери кегли» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 9 |  | ОРУ. Игра «Наступи сопернику на ногу» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Перетащи соперника на свою сторону» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Захвати кушак противника» | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Захвати штанину противника»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |   |
| 13 |  | ОРУ. Игра «Сохрани равновесие»  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 14 |  | ОРУ. Игра «Затащи свое плечо» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 9.Мини-футбол . I четверть (8 часов),IV четверть (2 часа)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках «Мини-футбола» | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 5 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  | 1 | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 6 |  | ОРУ. Передача мяча на месте  | 1 | 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; разучить передача мяча на месте; развитие координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Остановка мяча на месте  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить остановка мяча на месте; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 8 |  | ОРУ. Ведение мяча  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному. Разучить ведение мяча; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 9 |  | ОРУ. Удары по мячу  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в шеренгу. Разучить удары по мячу ; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 10 |  | ОРУ. Отбор мяча  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить отбор мяча; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 9 |  | ОРУ. Игра «Мяч ловцу» |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Попади в ворота » | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Мяч соседу» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
|  |  | ОРУ. Эстафеты с мячом  | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |
|  |  | ОРУ. Игра «Попади в ворота» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |
|  |  | ОРУ. Игра в «Мини-футбол» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **/ для 3 класса /**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| ОРУ – типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении.  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений; разучить ходьба с изменением длины и частоты шагов | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Бег с максимальной скоростью  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега с максимальной скоростью | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 |  | Познакомить с челночным бегом, закрепить Общеразвивающие упражнения  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 7 |  | ОРУ. Бег 30 метров; 60 метров.  |   | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения. Бег 30 и 60 метров с высокого старта | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 9 |  | ОРУ. Прыжки в длину с места  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 10 |  | ОРУ. Прыжки в длину с разбега  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику прыжков в длину с разбега | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 11 |  | ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние  | 1 | Формировать представления учащихся о личной гиене; учить поворотам на месте;  разучить технике метания мяча. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 12 |  | ОРУ. Метание мяча на дальность  |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |   |
| 13 |  | Мониторинг физической подготовленности учащихся |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 14 |  | - встречные эстафеты - линейные эстафетыОРУ. Подвижные игры |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Октябрь  | ОРУ – типа зарядки  | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Бег 70 метров, ходьба 100 метров  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать чередования бега с ходьбой  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Равномерный бег до 5 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику равномерный бег до 3 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Равномерный бег до 6 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега до 4 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Равномерный бег до 7 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 5 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 8 |  | ОРУ. Равномерный бег до 8 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 6 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 9 |  | ОРУ. Преодоление препятствий  |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ. 6-ти минутный бег | 1 | Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; учет 6-ти минутный бег; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 11 |  | ОРУ. Бег 1000 метров  | 1 | Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; учет 1000 метров. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 12 |  | ОРУ. Подвижные игры |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (16 часов)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ с гимнастическими скакалками  | 1 | 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; обучать обшеразвиваюшием упражнения с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 5 |  | ОРУ на гимнастической скамейке  | 1 | 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; разучить обшеразвиваюшие упражнения на гимнастической скамейке  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скамейки |
| 6 |  | ОРУ. Выполнение команды «шире шаг!» «реже шаг!» «на первый второй рассчитайсь!» | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить выполнение команды «шире шаг!» «реже шаг!» «на первый второй рассчитайсь!» | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 7 |  | ОРУ. Построение в две шеренги | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в построение в две шеренги | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 8 |  | ОРУ. 2-3 кувырка вперед  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать ОРУ, 2-3 кувырка вперед . | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 9 |  | ОРУ. Стойка на лопатках |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; совершенствовать ОРУ стойка на лопатках | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ . Мост из положения лежа на спине  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить мост из положения лежа на спине | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 12 |  | ОРУ. Ходьба приставными шагами на гимнастической скамейке  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях; разучить ходьба приставными шагами на гимнастической скамейке. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Гимнастические маты |
| 13 |  | ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом «змейкой» | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, группировке; передвижение по диагонали, противоходом «змейкой». | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
|  |  | ОРУ. Лазание на гимнастической скамейке  |  | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; совершенствовать ОРУ, лазание на гимнастической скамейке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
|  |  | ОРУ. Виси на согнутых руках |  | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить виси на согнутых руках | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
|  |  | ОРУ. Подтягивание в висе  |  | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в построение в две шеренги; разучить подтягивание в висе | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 17 |  | ОРУ. Перелезание через коня. | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, висы спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; разучить перелезание через коня. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
|  |  | ОРУ. Опорный прыжок на горку матов |  | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в построение в две шеренги; разучить опорный прыжок на горку матов | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 18 |  | Подвижные игры, эстафеты  |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. . III четверть (11 часов)** |
| 1 | Январь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр . Баскетбол. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
|  |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ - на гимнастических скамейках | 1 | 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; совершенствовать ОРУ на гимнастических скамейках | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Упражнения в движении | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
|  |  | ОРУ. Круговая тренировка  | 1 | 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; совершенствовать ОРУ; обучить круговой тренировке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |   |
| 5 |  | ОРУ. Стойка игрока, передвижение по площадке | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока, передвижение по площадке | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Ловля и передача мяча | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить ловли и передачи мяча  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить передача мяча двумя руками от груди. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 8 |  | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить ведение мяча правой и левой рукой | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 9 |  | ОРУ. Броски по кольцу с трех шагов разбега | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить броски по кольцу с трех шагов разбега  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
|  |  | ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |  |
|  |  **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол . III четверть (8 часов)** |  |
| 1 | Февраль  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. |  | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 3 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Строевые упражнения  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 5 |  | ОРУ. Упражнения в движении |  | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 6 |  | ОРУ . Круговая тренировка  | 1 | 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; совершенствовать ОРУ; обучить круговой тренировке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Стойка игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 8 |  | ОРУ. Ходьба и бег. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 9 |  | ОРУ. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, перемещения и стойки; разучить прием сверху двумя руками  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 10 |  | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками; разучить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 11 |  | ОРУ. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра )  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками, закрепить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; разучить прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра) | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 12 |  | ОРУ. Прямой нападающий удар | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 13 |  | ОРУ. Подача мяча, передачи в парах, над собой |  | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить подача мяча, передачи в парах, над собой | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 14 |  | Игра по упрощенным правилам |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Вариативная часть. Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы . II четверть (4 часа),III четверть 10 (часов)** |
| 1 | Декабрь   | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| ОРУ. Игра «Оторви от ковра пятку соперника»  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ. Игра «Захвати кушак противника» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 3 |  | ОРУ. Игра «Захвати штанину противника »  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 4 |  | ОРУ. Игра «Наступи сопернику на ногу» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 5 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника из круга»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 6 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай кого-нибудь из круга» | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Игра «Наступи соперникам на стопы»  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 8 |  | ОРУ. Игра«Оторви от ковра пятку соперника» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 9 |  | ОРУ. Игра «Наступи соперникам на сногу» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника из круга» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Захвати кушак противника» | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Захвати штанину противника»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |   |
| 13 |  | ОРУ. Игра «Сохрани равновесие»  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 14 |  | ОРУ. Игра «Затащи свое плечо» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Раздел 9.Мини-футбол . I четверть (8 часов),IV четверть (2 часа)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках «Мини-футбола» | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 5 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  | 1 | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 6 |  | ОРУ. Передача мяча на месте  | 1 | 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; разучить передача мяча на месте; развитие координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Остановка мяча на месте  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить остановка мяча на месте; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 8 |  | ОРУ. Ведение мяча  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному. Разучить ведение мяча; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 9 |  | ОРУ. Удары по мячу  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в шеренгу. Разучить удары по мячу ; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 10 |  | ОРУ. Отбор мяча  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить отбор мяча; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 9 |  | ОРУ. Жонглирование мяча. |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Короткая передача с лета» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 11 |  | ОРУ. Короткая передача внутренней и внешней сторонами стопы. | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Кто больше жонглирует» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
|  |  | ОРУ. Игра. «Футбольная перестрелка» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |
|  |  | ОРУ. Эстафеты с мячами. | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |  |
|  |  | ОРУ. Игра 5\*5, 4\*4, 3\*3. | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |   |  |
|  |  | Проверка домашнего задания. |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **/ 4 класса /**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  |  **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| ОРУ – типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 2 |  | ОРУ в движении.  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений; разучить ходьба с изменением длины и частоты шагов | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега с максимальной скоростью | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Челночный бег 3\*10; 4\*10 |  | Познакомить с челночным бегом, закрепить Общеразвивающие упражнения  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 7 |  | ОРУ. Бег 30 метров; 60 метров.  |   | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения. Бег 30 и 60 метров с высокого старта | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 9 |  | ОРУ. Прыжки в длину с места  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 10 |  | ОРУ. Прыжки в длину с разбега  | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику прыжков в длину с разбега | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 11 |  | ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние и точность.  | 1 | Формировать представления учащихся о личной гиене; учить поворотам на месте;  разучить технике метания мяча. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 12 |  | ОРУ. Метание мяча на дальность  |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи для метания, теннисные мячи |
| 13 |  | Мониторинг физической подготовленности учащихся |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 14 |  | - встречные эстафеты - линейные эстафетыОРУ. Подвижные игры |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  | **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (9 часов)** |
| 1 | Октябрь  | ОРУ – типа зарядки  | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  |  | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  |  | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Бег 80 метров, ходьба 100 метров  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием Общеразвивающих упражнений, совершенствовать чередования бега с ходьбой  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 5 |  | ОРУ. Равномерный бег до 5 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику равномерный бег до 3 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Равномерный бег до 6 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать техники бега до 4 минут | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 7 |  | ОРУ. Равномерный бег до 7 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 5 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 8 |  | ОРУ. Равномерный бег до 8 минут | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения;  совершенствовать технику равномерного бега до 6 минут. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 9 |  | ОРУ. Преодоление препятствий  |  | Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как  организм справляется с физическими нагрузками | .Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном |  |
| 10 |  | ОРУ. 6-ти минутный бег | 1 | Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; учет 6-ти минутный бег; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 11 |  | ОРУ. Бег 1000 метров  | 1 | Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; учет 1000 метров. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 12 |  | ОРУ. Подвижные игры |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **Личностные** |
|  | **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (16 часов)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ с гимнастическими скакалками  | 1 | 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; обучать обшеразвиваюшием упражнения с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 5 |  | ОРУ на гимнастической скамейке  | 1 | 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; разучить обшеразвиваюшие упражнения на гимнастической скамейке  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скамейки |
| 6 |  | ОРУ. Выполнение команды «шире шаг!» «реже шаг!» «на первый второй рассчитайсь!» | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить выполнение команды «шире шаг!» «реже шаг!» «на первый второй рассчитайсь!» | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 7 |  | ОРУ. Построение в две шеренги | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в построение в две шеренги | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 8 |  | ОРУ. 2-3 кувырка вперед  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать ОРУ, 2-3 кувырка вперед . | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Гимнастические маты |
| 9 |  | ОРУ. Стойка на лопатках |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; совершенствовать ОРУ стойка на лопатках | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Гимнастические маты |
| 10 | Декабрь  | ОРУ . Мост из положения лежа на спине  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить мост из положения лежа на спине | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
| 12 |  | ОРУ. Ходьба приставными шагами на гимнастической скамейке  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях; разучить ходьба приставными шагами на гимнастической скамейке. | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Гимнастические маты |
| 13 |  | ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом «змейкой» | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, группировке; передвижение по диагонали, противоходом «змейкой». | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастические маты |
|  |  | ОРУ. Лазание на гимнастической скамейке  | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; совершенствовать ОРУ, лазание на гимнастической скамейке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Скамейка гимнастическая |
|  |  | ОРУ. Виси на согнутых руках | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить виси на согнутых руках | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Гимнастическая перекладина |
|  |  | ОРУ. Подтягивание в висе  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в построение в две шеренги; разучить подтягивание в висе | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Гимнастическая перекладина |
| 17 |  | ОРУ. Перелезание через козла. | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях, висы спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; разучить перелезание через коня. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Козел гимнастический |
|  |  | ОРУ. Опорный прыжок на горку матов | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в построение в две шеренги; разучить опорный прыжок на горку матов | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Гимнастические маты |
| 18 |  | Подвижные игры, эстафеты  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  | **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. . III четверть (11 часов)** |
| 1 | Январь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр . Баскетбол. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
|  |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережева |  |
| 2 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалки |
| 3 |  | ОРУ - на гимнастических скамейках | 1 | 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; совершенствовать ОРУ на гимнастических скамейках | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скамейки |
| 4 |  | ОРУ. Упражнения в движении | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
|  |  | ОРУ . Круговая тренировка  | 1 | 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; совершенствовать ОРУ; обучить круговой тренировке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |   |
| 5 |  | ОРУ. Стойка игрока, передвижение по площадке | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока, передвижение по площадке | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 6 |  | ОРУ. Ловля и передача мяча | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить ловли и передачи мяча  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Мячи баскетбольные |
| 7 |  | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить передача мяча двумя руками от груди. | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
| 8 |  | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить ведение мяча на месте и в движении | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
| 9 |  | ОРУ. Передача мяча одной рукой от груди | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; закрепить передачу мяча одной рукой от груди | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
|  |  | ОРУ. Бросок по кольцу с трех шагов разбега. | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |
| 10 |  | Учебная игра по упрощенным правилам 3\*3. | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |  |
|  | **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол . III четверть (8 часов)** |  |
| 1 | Февраль  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительного отношения к учению |  |
| 2 |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 3 |  | ОРУ- с гимнастическими скакалками | 1 | 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 ОРУ с гимнастическими скакалками | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Гимнастические скакалка |
| 4 |  | ОРУ. Строевые упражнения  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному  | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |
| 5 |  | ОРУ. Упражнения в движении | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |  |
| 6 |  | ОРУ . Круговая тренировка  | 1 | 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; совершенствовать ОРУ; обучить круговой тренировке | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 7 |  | ОРУ. Стойка игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | 1 | Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить стойку игрока: перемещения в стойке приставным шагом боком | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |  |
| 8 |  | ОРУ. Ходьба и бег. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 9 |  | ОРУ. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, перемещения и стойки; разучить прием сверху двумя руками  | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи волейбольные |
| 10 |  | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками; разучить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи волейбольные |
| 11 |  | ОРУ. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра )  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения, прием сверху двумя руками, закрепить прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; разучить прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 метра) | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи волейбольные |
| 12 |  | ОРУ. Прямой нападающий удар | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи волейбольные |
| 13 |  | ОРУ. Подача мяча, передачи в парах, над собой | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; разучить подача мяча, передачи в парах, над собой | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи волейбольные |
| 14 |  | Командные действия: система игры, со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача в зону 4(2).  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи волейбольные |
| 15 |  | Игра по упрощенным правилам | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудование** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
| **Вариативная часть. Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы . II четверть (4 часа),III четверть 10 (часов)** |
| 1 | Декабрь   | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| ОРУ. Игра «Оторви от ковра пятку соперника»  | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Кушак(пояс) |
| 2 |  | ОРУ. Игра «Захвати кушак противника» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Кушак(пояс) |
| 3 |  | ОРУ. Игра «Захвати штанину противника »  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Кушак (пояс) |
| 4 |  | ОРУ. Игра «Наступи сопернику на ногу» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Кушак (пояс) |
| 5 | Март  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника из круга»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Кушак (пояс) |
| 6 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай кого-нибудь из круга» | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Кушак (пояс) |
| 7 |  | ОРУ. Игра «Наступи соперникам на стопы»  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Кушак (пояс) |
| 8 |  | ОРУ. Игра «Оторви от ковра пятку соперника» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Кушак(пояс) |
| 9 |  | ОРУ. Игра «Наступи соперникам на сногу» | 1 | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Кушак (пояс) |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Вытолкай соперника из круга» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Кушак (пояс) |
| 11 |  | ОРУ. Игра «Захвати кушак противника» | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному ; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Кушак (пояс) |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Захвати штанину противника»  | 1 | 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; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Кушак (пояс) |
| 13 |  | ОРУ. Игра «Сохрани равновесие»  | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения. развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Кушак (пояс) |
| 14 |  | ОРУ. Игра «Затащи свое плечо» | 1 | Повторить правила поведения на уроках физической культуры; совершенствовать общеразвивающие развивающие упражнения в движении; развитие скоростно-силовых координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Кушак (пояс) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Сроки**  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты (УУД)** | **Оборудо****вание** |  |
| **предметные**  | **метапредметные** | **личностные** |
|  |  **Вариативная часть. Раздел 9.Мини-футбол . I четверть (8 часов),IV четверть (2 часа)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках «Мини-футбола» | 1 | 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 | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношенияк учению |  |
| 2 |  | ОРУ в движении  | 1 | 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 ОРУ в движении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 3 |  | ОРУ в парах  | 1 | 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 обще развивающих упражнений в парах. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 4 |  | ОРУ- комплекс упражнения типа зарядки | 1 | 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 обще развивающих упражнений. | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |  |
| 5 |  | ОРУ. Специально беговые упражнения  | 1 | 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 специально беговых упражнении | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |
| 6 |  | ОРУ. Передача мяча на месте  | 1 | 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; разучить передача мяча на месте; развитие координационных способностей | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Мячи футбольные |
| 7 |  | ОРУ. Остановка мяча на месте  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить остановка мяча на месте; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи футбольные |
| 8 |  | ОРУ. Ведение мяча  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в колонну по одному. Разучить ведение мяча; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи футбольные |
| 9 |  | ОРУ. Удары по мячу  | 1 | Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях и построениях в шеренгу. Разучить удары по мячу ; развитие координационных способностей | Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Мячи футбольные |
| 10 |  | ОРУ. Отбор мяча  | 1 | Совершенствовать навыки детей в перестроениях и ОРУ; разучить отбор мяча; развитие координационных способностей | Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мячи футбольные |
| 9 |  | ОРУ. Жонглирование мяча. |  1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Быстрый пас и остановка мяча» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 11 |  | ОРУ. Короткая передача внутренней и внешней сторонами стопы. | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
| 12 |  | ОРУ. Игра «Кто больше жонглирует» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |
|  |  | ОРУ. Игра «Ударь с поворота» | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |  |
|  |  | ОРУ. Эстафеты с мячами. | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |  |
|  |  | ОРУ. Игра в «Мини-футбол». | 1 | Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; развитие координационных способностей  | Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Мячи футбольные |  |
|  |  | Проверка домашнего задания. |  | Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

    Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

    Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

    Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

    Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
| Стандарт  начального  общего  образования по физической культуреПримерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классыУчебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.*Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Колодницкий,   В. С. Кузнецов.*Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.Учебная,  научная,  научно-популярная литература по физической культуре,  спорту, олимпийскому движениюТаблицы по стандартам физического развития и физической подготовленностиПортреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движенияАудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)АудиозаписиПлакаты методическиеУчебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)Подвижные и спортивные игрыИзмерительные приборыСпортивный залПришкольный стадион (площадка) | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фондКомплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |