


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения

Руководитель МО

 Т.Л.Горбатова

Протокол от «29» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


 В.И.Лялина

«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖАЮ

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

 Т.И.Юркина

Приказ от «31» августа 2022г.
№ 03-08/196



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 А, Б, В, Г классов начального общего образования

Составитель: Шулепов Дмитрий Николаевич
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 1 классе – 2 часа в неделю.

№ у р о к а	Наимен ование раздела програм мы	Тема урока	Ко л – во час ов	Характеристика деятельности ученика	Содержание урока	Формируемые УУД(познавательные, регулятивные, личностные, коммуникативные)	Дата проведени я	
							план	фа кт
I четверть – 26 часов								
1.	Основы знаний	Вводный и -ж. Первичный и- ж по Т/б. Основы знаний.	1	Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация).	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег</u>	Форма- игра. Виды ходьбы.СУ	9	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.		
3		Форма- игра. Бег с изменением		Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на	Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и		

		направления и скорости. СУ		беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	информацию, полученную на уроке. Личностные: Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.		
4 - 5		Форма- игра. Специальные беговые упражнения .		Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		
6 - 7		Развитие координационных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	Предметные: Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия		
8		Развитие скоростных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;		
9		Развитие скоростных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости.	Предметные: Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. Регулятивные: Удержание цели урока,		

				<p>скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м. Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>	Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	<p>определять границы умения и неумения, работа по плану; Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>		
10		Развитие скоростной выносливости		<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	<p>Предметные: Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.</p>		
11	<u>Метание</u>	Развитие скоростно-силовых способностей	3	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.</p>	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	<p>Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p>		
12		Урок- игра. Метание мяча в цель		<p>Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	<p>Предметные: Формирование культуры движений; Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям</p>		
13		Метание мяча на дальность		<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с	<p>Регулятивные: Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: Освоить роли ученика;</p>		

		П/игра «Лисы и куры»		Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»	формирование интереса (мотивации) к учению. Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей.		
14 - 15	<u>Прыжки</u>	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	4	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	Предметные: Развитие физических качеств и физических способностей. Регулятивные: Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.		
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.		Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	Предметные: Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Регулятивные: Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе		
17		Прыжок в длину с разбега .		Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	Регулятивные: Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке); Личностные: Освоение личностного смысла учения, желания учиться. Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата;		
18 - 19	<u>Длительный бег</u>	Форма- путешествие Развитие выносливость и. П/игра.	9	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		

				внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.		Регулятивные: Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;		
20		Форма-экскурсия: Преодоление препятствий		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Регулятивные: Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. Познавательные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;		
21 - 22		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	Познавательные: Определение основной и второстепенной информации; Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Познавательные: Поиск и выделение необходимой информации;		
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливост и		Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Регулятивные: Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.		
24		Гладкий бег		Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Регулятивные: Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний		

25-26		Форма-экскурсия: Кроссовая подготовка		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: Определение основной и второстепенной информации;		
-------	--	---------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

2 четверть Гимнастика

27	Гимнастика	СУ. Основы знаний	15	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Т/б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)	Коммуникативные: Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; Познавательные: Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) Личностные: Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;		
28-29		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Метапредметные: Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;		
30		Развитие гибкости		Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание.	Предметные: Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; Коммуникативные: Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном		

				ц		решении проблемы (задачи).		
31 - 32		Упражнения в висе и упорах.		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз – мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Коммуникативные: Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности;		
33 - 34		Упражнения в лазанье и перелезании.		Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».	Предметные: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Предметные: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
35		Развитие координационных способностей		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.	Предметные: Научаться выполнять комплексы на развитие координации; Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;		
36		Упражнения на равновесие		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 ° . П/И «Гонка мячей».	Предметные: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.		

37-38	Подвижные игры	Развитие скоростно-силовых способностей	15	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции .</p> <p>Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.</p>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	<p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Познавательные: Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;</p> <p>Коммуникативные: Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.</p>		
39-40		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	<p>Регулятивные: Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Коммуникативные : Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.</p>		
41-42		П/игры на развитие ловкости		<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p>Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств.</p> <p>Развивать способности к дифференцированию параметров движений.</p>	ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).	<p>Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Коммуникативные: Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p>		
43-44		П/ игры на развитие скорости		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на	Коммуникативные: Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать		

		Эстафеты.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»	полученные результаты, выслушивать партнера; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.		
45-46		Развитие координационных способностей		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Познавательные: Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Личностные: проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи		
47-48		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».	Регулятивные: Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		

Подвижные игры 10 часов

Подвижные игры на основе б/б 49	Основы знаний	21	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).	Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний;		
50	Стойки и передвижения , повороты, остановки.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Познавательные: Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;		
51	Ловля и передача мяча.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	Коммуникативные: Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: Проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;		
52	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»		Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»	Коммуникативные: Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности;		
53	Бросок мяча в цель (щит).		Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч» П/игра «Мяч в корзину»	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: Поиск и выделение		

			совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.		необходимой информации;		
54	Развитие ловкости.		Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	Рефлексивные: Владение умениями совместной деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;		
55	Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	См. урок 38 –40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	Метапредметные: Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.		
56	Игровые задания, эстафеты с мячом.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	См. урок 38- 40 В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;		
3 четверть Легкая атлетика							
57 - 58	Легкая атлетика <u>Длительный бег</u>	Преодоление препятствий	8 Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со		

					полоса препятствий»	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;		
17 59 - 60		Развитие выносливости.		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Рефлексивные: Научаться владеть навыками контроля своей деятельности; Метапредметные: Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;		
61		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	Метапредметные: Определять наиболее эффективные способы достижения результата; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Коммуникативные: Уметь донести свою позицию до собеседника;		
62		Кроссовая подготовка		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; Личностные: Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости)		
63		Гладкий бег		Моделировать физические	ОРУ в движении. СУ. Специальные	Личностные: проявление положительных		

		П/игра «Смена сторон»		нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Познавательные: Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
64		Развитие скоростной выносливости.	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости) Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
65 - 66	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	5	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	Коммуникативные: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Метапредметные: Научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;		
67 -68		Высокий старт. Финальное усилие.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	Личностные: Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Метапредметные: Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор		

				время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..		способов их исправления;		
69 70		Развитие координационных способностей .		Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».	Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Регулятивные: Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств		
71	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	3	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».	Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Предметные: Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя; Личностные: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
72		Метание мяча в цель.		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Регулятивные: Определять цель выполнения заданий на уроке. Коммуникативные: Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;		
73		Метание		Проявлять качества силы,	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ.	Личностные: Формирование у ребёнка		

		мяча на дальность.		быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	ценностных ориентиров в области физической культуры; Предметные: Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		
74	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Метапредметные: Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Рефлексивные: Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;		
75		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»		Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	Предметные: Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
76		Повторение пройденного. Основы знаний.			ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).	Рефлексивные: Научаться объективно оценивать свои учебные достижения, Познавательные: Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации; Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать		

						выводы в результате совместной работы всего класса.		
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------	--	--