

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание, тема раздела** | **Тематическое планирование**  **(теоретические сведения)** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **4 класс (68 ч)** | | |
| **Легкая атлетика ( 19часов)** | **Основные содержательные линии:**  Организация и проведение занятий  Правильная последователь­ность выполнения легкоатлети­ческих упражнений  Правила безопасности на заня­тиях легкой атлетикой | **Уметь** выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!», бегать на короткие и длинные дистанции  **Овладеть** техникой разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность  **Соблюдать** правила безопас­ности |
| **Подвижные игры (25 часов)** | **Основные содержательные линии:**  История возникновения Олим­пийских игр  Освоение правил игр, направ­ленных на совершенствование естественных движений: ходьба, бег, прыжки, ловля мяча, взаи­модействие с партне­ром, ко­мандой и соперником. Оценка эффективности занятий.  Правила безопасности на заня­тиях | **Знать** историю возникновения Олимпийских игр  **Демонстрировать** упражне­ния с большими и малыми мячами  Зная правила игры, уметь играть  Соблюдать правила безопас­ности |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** | **Основные содержательные линии:**  Правила поведения в спортив­ном зале на уроках гимнастики  Признаки правильной ходьбы, осанки  Оценка эффективности занятий  Правила безопасности при выполнении упражнений | **Уметь** строиться в колонну по одному и в круг, выполнять упражнения для формирова­ния правильной осанки. **Овладеть** техникой выполне­ния упражнений: кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках и на голове, простейшими видами по­строений и перестроений. **Демонстрировать** упражне­ния в равновесии: ходьба на носках, по гимнастической скамейке, повороты на 900, перешагивание через набив­ные мячи. **Соблюдать** правила безопас­ности |
| **Лыжная подготовка (10 часов)** | **Основные содержательные линии:**  История создания лыжного спорта  Переноска и надевание лыж  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | **Знать** простейшие правила обращения с лыжным инвен­тарем. **Овладеть** самыми необходи­мыми способами передвиже­ния на лыжах. **Уметь** выполнять ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. **Демонстрировать** прохожде­ние дистанции – до 1,5 км. |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Дата | | | | | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | | Планируемые результаты | | | | | Обор-ние  ЭОР | |
| план | | | факт | | Предметные | Личностные | | Метапредметные | |
| I четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | |  | | |  | | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Научиться: технике стартового разгона.  Уметь: бегать 30 метров с высокого старта. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |  | |
| 2 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. |  | |
| 3 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60м. | Контроль | Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта. |  | |
| 4 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.  Знать правила эстафеты. |  | |
| 5 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила игры. |  | |
| 6 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | Контроль | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. |  | |
| 7 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.  Знать правила игры. |  | |
| 8 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Комбинированный | Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение технике метания мяча на точность. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;  Научиться: технике метания мяча на точность. |  | |
| 9 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |  | |
| 10 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | Контроль | Учет техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча на точность. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; выполнять метание мяча на точность. |  | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | |  | | |  | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Знать:  Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |  | |
| 12 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |  | |
| 13 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Знать правила игры. |  | |
| 14 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу;  Знать правила игры. |  | |
| 15 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Знать правила игры. |  | |
| 16 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |  | |
| 17,18 | | |  | | |  | | Сдача нормативов |  |  | |  |  | |  | |  | |
| II четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 19 | | |  | | |  | | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. | | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике выполнения акробатических упражнений;  Выполнять упражнения в висе и упоре. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | |  | |
| 20 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. |  | |
| 21 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; выполнить упражнения в равновесии. |  | |
| 22 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упоры. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в висе и упоре. |  | |
| 23 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | Комбинированный | Развитие ловкости. Совершенствование техники опорного прыжка. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок. |  | |
| 24 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;  Выполнять упражнения в висе и упоре. |  | |
| 25 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;  Выполнить опорный прыжок. |  | |
| 26 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через скакалку. |  | |
| 27 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне). | Комбинированный | Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в равновесии. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |  | |
| 28 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). | Контроль | Выполнить: Упражнения на брусьях. Учет физических качеств. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться технике выполнения упражнений на брусьях. |  | |  | |
| 29 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения на брусьях. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на брусьях. |  | |
| 30 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Выполнить: Висы и упоры. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в висе и упоре; выполнить прыжки через скакалку. |  | |
| 31 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | Контроль | Развитие ловкости. Учет освоения техники опорного прыжка. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить опорный прыжок. |  | |
| 32 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. |  | |
| III четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | |  | | |  | | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов переступанием. Совершенствование техники подъёмов лесенкой. | | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Уметь: выполнять повороты переступанием. Выполнять подъем «лесенкой». | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |  | |
| 34 | | |  | | |  | | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | | Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в низкой стойке. |  | |
| 35 | | |  | | |  | | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «полуелочкой». Совершенствование техники спусков в низкой стойке. | | Уметь: выполнять подъемы «полуелочкой»;  Выполнять спуски в низкой стойке. |  | |
| 36 | | |  | | |  | | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Совершенствование техники спусков в высокой стойке. | | Уметь: выполнять подъем «лесенкой»; выполнять спуски в высокой стойке. |  | |
| 37 | | |  | | |  | | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | Комбинированный | Обучение технике одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения «плугом». | | Научиться: технике одновременно одношажного хода; технике торможения «плугом». |  | |
| 38 | | |  | | |  | | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Обучение технике торможения упором. | | Уметь: передвигаться в одновременном одношажном ходе.  Научиться: технике торможения упором. |  | |
| 39 | | |  | | |  | | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Совершенствование техники торможения упором | | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять торможение упором. |  | |
| 40 | | |  | | |  | | Повороты переступанием. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов переступанием. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять повороты переступанием.  Знать правила эстафеты. |  | |
| 41 | | |  | | |  | | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: передвигаться одновременным одношажным ходом; Знать правила эстафеты. |  | |
| 42 | | |  | | |  | | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.  Знать правила эстафеты. |  | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | | |  | | |  | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |  | |
| 44 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры. |  | |
| 45 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу.  Знать правила игры. |  | |
| 46 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  | |
| 47 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |  | |
| 48 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча.  Научиться: технике бросков мяча одной рукой от плеча. Знать правила игры. |  | |
| 49 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры. |  | |
| 50 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». | Игровой  (2 часа) | Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры |  | |
| 51 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |  | |
| 52 | | |  | | |  | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты». | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в эстафете, в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |  | |
| IV четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 53 | |  | | |  | | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |  | |
| 54 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры |  | |
| 55 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  | |
| 56 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры |  | |
| 57 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Знать правила игры. |  | |
| 58 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры. |  | |
| 59 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  | |
| 60 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  | |
| 61 | |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете. | | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |  | |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 |  | | |  | | | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта. | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | |  |
| 63 |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м | | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. | | |  |
| 64 |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. | | |  |
| 65 |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину. Знать правила игры. | | |  |
| 66 |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | | Контроль | Развитие выносливости. Учет техники тройного прыжка с места. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места. | | |  |
| 67 |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | | Контроль | Учет техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; Знать правила эстафеты | | |  |
| 68 |  | | |  | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | | Контроль | Контроль бега на выносливость. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить бег на средние дистанции. Знать правила эстафет. | | |  |