

Правдинский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Домново»
(МБОУ «Средняя школа поселка Домново»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Средняя школа поселка
Домново»
(протокол №1 от 27.08.2021)

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора

П.А. Телятник
(приказ №222 от 27.08.2021)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 КЛАСС

Домново

2021

Планируемые результаты освоения учебного курса

1 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

4 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Планируемые результаты освоения физической культурой

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- 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 перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

1 класс

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча

— стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

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 основами акробатики

Организуемые 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.

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».

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

Подвижные игры 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 «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».

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 основами 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.

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

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

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».

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».

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 основами 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 вися 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 высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами 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 спортивных игр:

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

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»).

Тематическое планирование

1 КЛАСС 70ч.

2 КЛАСС 70 ч.

3 КЛАСС 70 ч.

4 КЛАСС 70 ч.

Календарно-тематическое планирование 1 класс (70 часов)

1 четверть. Легкая атлетика.

1 Вводный урок 1 час

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.
Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

2 Урок 1 час.

Бег коротким, средним и длинным шагом.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

3 Урок 1 час.

Бег из разных исходных положений
Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.
Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

4 Урок 1 час.

Высокий старт с последующим ускорением
Знать технику выполнения высокого старта и финиша.
Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

5 Урок 1 час.

Челночный бег 3x10м.
Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.
Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
Формировать потребности к ЗОЖ
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

6 Урок. 1 час.

Прыжки по разметкам. Многоскоки.
Режим дня и личная гигиена
Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог.

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

7 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с места.

Игра «Пятнашки»

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

8 Урок 1 час.

Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

9 Урок 1 час.

Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

10 Урок 1 час.

Метание в цель.

Выполнять броски набивного мяча в корзину.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

11 Урок 1 час.

Игра «К своим флажкам»..

Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.

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

Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Потребность в общении с учителем.

Умение слушать и вступать в диалог.

Выполнять совместную деятельность, распределять роли.

12 Урок 1 час

Игра «Быстро по местам».

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.

13 Урок 1 час.

Игра «Не оступись»

Связь физических качеств с физическим развитием.

Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

14 Урок . 1 час

Игра «Точно в мишень»

Правила организации и проведения игр.

Правила проведения закаливающих процедур.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.

15 Урок 1 час.

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».

Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

16 Урок. 1 час.

Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.

Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

2 четверть. Гимнастика с основами акробатики.

17. Уро 1 час

Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.

Игра «Становись-разойдись»

Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

18 Урок 1 час

Строевые упражнения

Игра «Проверь себя»

Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

19 Урок 1 час

Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.

Игра «Смена мест»

Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

20 Урок 1 час.

Перекаты в группировке

Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

21 Урок 1 час.

Упор присев, лёжа, стоя на коленях.

Игра «Раки»

Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики

Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками.

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

22 Урок 1 час.

Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.

Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

23 Урок 1 час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

24 Урок 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания

Влияние физических упражнений на развитие гибкости

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

25 Урок 1 час.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

26 Урок 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

27 Урок 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

28 Урок 1 час.

Бросок и ловля мяча на месте.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

29 Урок 1 час.

Ведение мяча на месте.

Правила поведения на уроках физической культуры.

Осваивать технические действия основ спортивных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

30 Урок. 1 час.

Ловля мяча на месте и в движении.

Значение закаливания для укрепления здоровья.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

31 Урок. 1 час

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.

Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

32 Урок. 1 час

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

33 Урок 1 час

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

3 четверть подвижные игры с элементами спортивных игр.

34 Урок. 1 час

Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).

Игра «Передай другому»

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

35 Урок. 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

36 Урок. 1 час.

Ведение мяча в парах.

Игра «У кого меньше мячей»

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

37 Урок 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

38 Урок 1 час.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

39 Урок. 1 час.

Закрепление. Акробатическая комбинация.

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

40 Урок. 1 час.

Совершенствование акробатических упражнений

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

41 Урок. 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.

Значение закаливания для укрепления здоровья.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

42 Урок. 1 час.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

43 Урок. 1 час.

Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

44 Урок.1час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

45 Урок .1час.

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

46 Урок. 1 час

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

47 Урок 1 час.

Игра «Бой петухов»

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

48 Урок. 1 час

Игра «У медведя во бору»

Эстафеты с мячом.

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

49 Урок. 1 час.

Игра «Змейка»

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

50 Урок. 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и

чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

51 Урок. 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой

ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

52 Урок. 1 час.

Игра «Альпинисты»

Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

53 Урок. 1 час.

Игра «Через холодный ручей»

Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Физические качества и их связь с физическим развитием.

Знать правила подвижной игры.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

54 Урок. 1 час

Игра «Пройди бесшумно»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

4 четверть Легкая Атлетика.

55 Урок. 1 час.

Ходьба и бег с изменением темпа.
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

56 Урок 1 час

Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».
Правила и технику выполнения челночного бега
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

57 Урок 1 час

Бег 30 м.
Игра «Пятнашки», бег на скорость
Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

58 Урок 1 час.

Бег с эстафетной палочкой
Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой
Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

59 Урок 1 час.

Равномерный, медленный бег до 4 мин.
Пробегать в равномерном темпе 4 минуты
Выполнять высокий старт с последующим ускорением
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Выделение и формулирование учебной цели;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

60 Урок. 1 час

Прыжки в длину с места.
Игра «Пустое место».
Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Умение структурировать знания
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

61 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.
Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.
Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в вертикальную цель.
Игра «Точно в мишень»
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

63 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность
Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Следить за самочувствием при физических нагрузках;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

64 Урок. 1 час

Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

65. Урок 1 час.

Игра «Третий лишний»
Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

66 Урок. 1 час.

Игра «Волк во рву»
Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Характеристика основных физических качеств.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

67 Урок. 1 час.

Игра «Кто быстрее»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

68 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность

Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

69 Урок. 1 час

Равномерный, медленный бег до 4 мин.

Пробегать в равномерном темпе 4 минуты

Выполнять высокий старт с последующим ускорением

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Выделение и формулирование учебной цели;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

70.Урок. 1 час

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег

Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

Календарно-тематическое планирование 2 класс (70 часов)

1 четверть. Легкая атлетика.

1 Вводный урок 1 час

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.
Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

2 Урок 1 час.

Бег коротким, средним и длинным шагом.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

3 Урок 1 час.

Бег из разных исходных положений
Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.
Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

4 Урок 1 час.

Высокий старт с последующим ускорением
Знать технику выполнения высокого старта и финиша.
Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

5 Урок 1 час.

Челночный бег 3x10м.
Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.
Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
Формировать потребности к ЗОЖ
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Эффективно сотрудничать со сверстниками,
оказывать поддержку друг другу.
Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

6 Урок. 1 час.

Прыжки по разметкам. Многоскоки.
Режим дня и личная гигиена
Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог

7 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с места.

Игра «Пятнашки»

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

8 Урок 1 час.

Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

9 Урок 1 час.

Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

10 Урок 1 час.

Метание в цель.

Выполнять броски набивного мяча в корзину.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

11 Урок 1 час.

Игра «К своим флажкам»..

Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.

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

Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Потребность в общении с учителем.

Умение слушать и вступать в диалог.

Выполнять совместную деятельность, распределять роли.

12 Урок 1 час

Игра «Быстро по местам».

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.

13 Урок 1 час.

Игра «Не оступись»

Связь физических качеств с физическим развитием.

Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

14 Урок . 1 час

Игра «Точно в мишень»

Правила организации и проведения игр.

Правила проведения закаливающих процедур.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.

15 Урок 1 час.

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».

Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

16 Урок. 1 час.

Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.

Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

2 четверть. Гимнастика с основами акробатики.

17. Уро 1 час

Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.

Игра «Становись-разойдись»

Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

18 Урок 1 час

Строевые упражнения

Игра «Проверь себя»

Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

19 Урок 1 час

Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.

Игра «Смена мест»

Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.

. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

20 Урок 1 час.

Перекаты в группировке

Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

21 Урок 1 час.

Упор присев, лёжа, стоя на коленях.

Игра «Раки»

Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики

Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками.

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

22 Урок 1 час.

Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.

Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

23 Урок 1 час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

24 Урок 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания

Влияние физических упражнений на развитие гибкости

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

25 Урок 1 час.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

26 Урок 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и

чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

27 Урок 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой

ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

28 Урок 1 час.

Бросок и ловля мяча на месте.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

29 Урок 1 час.

Ведение мяча на месте.

Правила поведения на уроках физической культуры.

Осваивать технические действия основ спортивных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

30 Урок. 1 час.

Ловля мяча на месте и в движении.

Значение закаливания для укрепления здоровья.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

31 Урок. 1 час

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.

Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

32 Урок. 1 час

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

33 Урок 1 час

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

3 четверть подвижные игры с элементами спортивных игр.

34 Урок. 1 час

Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).

Игра «Передай другому»

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

35 Урок. 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

36 Урок. 1 час.

Ведение мяча в парах.

Игра «У кого меньше мячей»

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

37 Урок 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

38 Урок 1 час.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

39 Урок 1 час.

Закрепление. Акробатическая комбинация.

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

40 Урок 1 час.

Совершенствование акробатических упражнений

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

41 Урок 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.

Значение закаливания для укрепления здоровья.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

42 Урок 1 час.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

43 Урок. 1 час.

Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

44 Урок.1час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

45 Урок .1час.

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

46 Урок. 1 час

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

47 Урок 1 час.

Игра «Бой петухов»

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

48 Урок. 1 час

Игра «У медведя во бору»

Эстафеты с мячом.

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

49 Урок. 1 час.

Игра «Змейка»

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

50 Урок. 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и

чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

51 Урок. 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой

ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

52 Урок. 1 час.

Игра «Альпинисты»

Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

53 Урок. 1 час.

Игра «Через холодный ручей»

Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Физические качества и их связь с физическим развитием.

Знать правила подвижной игры.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

54 Урок. 1 час

Игра «Пройди бесшумно»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

4 четверть Легкая Атлетика.

55 Урок. 1 час.

Ходьба и бег с изменением темпа.
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

56 Урок 1 час

Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».
Правила и технику выполнения челночного бега
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

57 Урок 1 час

Бег 30 м.
Игра «Пятнашки», бег на скорость
Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

58 Урок 1 час.

Бег с эстафетной палочкой
Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой
Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

59 Урок 1 час.

Равномерный, медленный бег до 4 мин.
Пробегать в равномерном темпе 4 минуты
Выполнять высокий старт с последующим ускорением
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Выделение и формулирование учебной цели;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

60 Урок. 1 час

Прыжки в длину с места.
Игра «Пустое место».
Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Умение структурировать знания
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

61 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.
Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.
Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в вертикальную цель.
Игра «Точно в мишень»
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

63 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность
Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Следить за самочувствием при физических нагрузках;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

64 Урок. 1 час

Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

65. Урок 1 час.

Игра «Третий лишний»
Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

66 Урок. 1 час.

Игра «Волк во рву»

Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Характеристика основных физических качеств.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

67 Урок. 1 час.

Игра «Кто быстрее»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

68 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность

Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

69 Урок. 1 час

Равномерный, медленный бег до 4 мин.

Пробегать в равномерном темпе 4 минуты

Выполнять высокий старт с последующим ускорением

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Выделение и формулирование учебной цели;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

70.Урок. 1 час

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег

Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

Календарно-тематическое планирование 3 класс (70 часов)

1 четверть. Легкая атлетика.

1 Вводный урок 1 час

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.
Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

2 Урок 1 час.

Бег коротким, средним и длинным шагом.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

3 Урок 1 час.

Бег из разных исходных положений
Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.
Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

4 Урок 1 час.

Высокий старт с последующим ускорением
Знать технику выполнения высокого старта и финиша.
Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

5 Урок 1 час.

Челночный бег 3x10м.
Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.
Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
Формировать потребности к ЗОЖ
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

6 Урок. 1 час.

Прыжки по разметкам. Многоскоки.
Режим дня и личная гигиена
Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

7 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с места.

Игра «Пятнашки»

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

8 Урок 1 час.

Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

9 Урок 1 час.

Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

10 Урок 1 час.

Метание в цель.

Выполнять броски набивного мяча в корзину.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

11 Урок 1 час.

Игра «К своим флажкам»..

Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.

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

Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Потребность в общении с учителем.

Умение слушать и вступать в диалог.

Выполнять совместную деятельность, распределять роли.

12 Урок 1 час

Игра «Быстро по местам».

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.

13 Урок 1 час.

Игра «Не оступись»

Связь физических качеств с физическим развитием.

Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

14 Урок . 1 час

Игра «Точно в мишень»

Правила организации и проведения игр.

Правила проведения закаливающих процедур.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.

15 Урок 1 час.

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».

Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

16 Урок. 1 час.

Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.

Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

2 четверть. Гимнастика с основами акробатики.

17. Уро 1 час

Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.

Игра «Становись-разойдись»

Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

18 Урок 1 час

Строевые упражнения

Игра «Проверь себя»

Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

19 Урок 1 час

Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.

Игра «Смена мест»

Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.

. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

20 Урок 1 час.

Перекаты в группировке

Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

21 Урок 1 час.

Упор присев, лёжа, стоя на коленях.

Игра «Раки»

Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики

Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками.

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

22 Урок 1 час.

Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.

Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

23 Урок 1 час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

24 Урок 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания

Влияние физических упражнений на развитие гибкости

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

25 Урок 1 час.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

26 Урок 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и

чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

27 Урок 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой

ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

28 Урок 1 час.

Бросок и ловля мяча на месте.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

29 Урок 1 час.

Ведение мяча на месте.

Правила поведения на уроках физической культуры.

Осваивать технические действия основ спортивных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

30 Урок. 1 час.

Ловля мяча на месте и в движении.

Значение закаливания для укрепления здоровья.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

31 Урок. 1 час

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.

Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

32 Урок. 1 час

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

33 Урок 1 час

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

3 четверть подвижные игры с элементами спортивных игр.

34 Урок. 1 час

Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).

Игра «Передай другому»

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

35 Урок. 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

36 Урок. 1 час.

Ведение мяча в парах.

Игра «У кого меньше мячей»

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

37 Урок 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

38 Урок 1 час.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

39 Урок. 1 час.

Закрепление. Акробатическая комбинация.

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

40 Урок. 1 час.

Совершенствование акробатических упражнений

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

41 Урок. 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.

Значение закаливания для укрепления здоровья.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

42 Урок. 1 час.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

43 Урок. 1 час.

Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

44 Урок.1час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

45 Урок .1час.

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

46 Урок. 1 час

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

47 Урок 1 час.

Игра «Бой петухов»

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

48 Урок. 1 час

Игра «У медведя во бору»

Эстафеты с мячом.

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

49 Урок. 1 час.

Игра «Змейка»

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

50 Урок. 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и

чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

51 Урок. 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой

ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

52 Урок. 1 час.

Игра «Альпинисты»

Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

53 Урок. 1 час.

Игра «Через холодный ручей»

Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Физические качества и их связь с физическим развитием.

Знать правила подвижной игры.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

54 Урок. 1 час

Игра «Пройди бесшумно»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

4 четверть Легкая Атлетика.

55 Урок. 1 час.

Ходьба и бег с изменением темпа.
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

56 Урок 1 час

Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».
Правила и технику выполнения челночного бега
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

57 Урок 1 час

Бег 30 м.
Игра «Пятнашки» ,бег на скорость
Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

58 Урок 1 час.

Бег с эстафетной палочкой
Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой
Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

59 Урок 1 час.

Равномерный, медленный бег до 4 мин.
Пробегать в равномерном темпе 4 минуты
Выполнять высокий старт с последующим ускорением
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Выделение и формулирование учебной цели;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

60 Урок. 1 час

Прыжки в длину с места.
Игра «Пустое место».
Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Умение структурировать знания
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

61 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.
Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.
Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в вертикальную цель.
Игра «Точно в мишень»
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

63 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность
Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Следить за самочувствием при физических нагрузках;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

64 Урок. 1 час

Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

65. Урок 1 час.

Игра «Третий лишний»
Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

66 Урок. 1 час.

Игра «Волк во рву»

Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Характеристика основных физических качеств.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

67 Урок. 1 час.

Игра «Кто быстрее»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

68 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность

Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

69 Урок. 1 час

Равномерный, медленный бег до 4 мин.

Пробегать в равномерном темпе 4 минуты

Выполнять высокий старт с последующим ускорением

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Выделение и формулирование учебной цели;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

70.Урок. 1 час

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег

Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

Календарно-тематическое планирование 4 класс (70 часа)

1 четверть. Легкая атлетика.

1 Вводный урок 1 час

Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.
Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.
Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

2 Урок 1 час.

Бег коротким, средним и длинным шагом.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

3 Урок 1 час.

Бег из разных исходных положений
Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.
Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

4 Урок 1 час.

Высокий старт с последующим ускорением
Знать технику выполнения высокого старта и финиша.
Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

5 Урок 1 час.

Челночный бег 3x10м.
Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.
Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
Формировать потребности к ЗОЖ
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Эффективно сотрудничать со сверстниками,
оказывать поддержку друг другу.
Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

6 Урок. 1 час.

Прыжки по разметкам. Многоскоки.
Режим дня и личная гигиена
Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.
Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог

7 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с места.

Игра «Пятнашки»

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

8 Урок 1 час.

Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.

Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

Знать правила подвижной игры.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

9 Урок 1 час.

Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

10 Урок 1 час.

Метание в цель.

Выполнять броски набивного мяча в корзину.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

11 Урок 1 час.

Игра «К своим флажкам»..

Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.

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

Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Потребность в общении с учителем.

Умение слушать и вступать в диалог.

Выполнять совместную деятельность, распределять роли.

12 Урок 1 час

Игра «Быстро по местам».

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.

13 Урок 1 час.

Игра «Не оступись»

Связь физических качеств с физическим развитием.

Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

14 Урок . 1 час

Игра «Точно в мишень»

Правила организации и проведения игр.

Правила проведения закаливающих процедур.

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.

15 Урок 1 час.

Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».

Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Эффективно сотрудничать со сверстниками,

оказывать поддержку друг другу.

16 Урок. 1 час.

Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.

Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

2 четверть. Гимнастика с основами акробатики.

17. Уро 1 час

Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну.

Игра «Становись-разойдись»

Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

18 Урок 1 час

Строевые упражнения

Игра «Проверь себя»

Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.

Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

19 Урок 1 час

Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.

Игра «Смена мест»

Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.

. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

20 Урок 1 час.

Перекаты в группировке

Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

21 Урок 1 час.

Упор присев, лёжа, стоя на коленях.

Игра «Раки»

Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики

Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики

Знать правила подвижной игры.

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками.

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

22 Урок 1 час.

Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.

Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.

Потребность в общении с учителем и сверстниками

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

23 Урок 1 час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.

24 Урок 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания

Влияние физических упражнений на развитие гибкости

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

25 Урок 1 час.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

26 Урок 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

27 Урок 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой

ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

28 Урок 1 час.

Бросок и ловля мяча на месте.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

29 Урок 1 час.

Ведение мяча на месте.

Правила поведения на уроках физической культуры.

Осваивать технические действия основ спортивных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

30 Урок 1 час.

Ловля мяча на месте и в движении.

Значение закаливания для укрепления здоровья.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

31 Урок. 1 час

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.

Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

32 Урок. 1 час

Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

33 Урок 1 час

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

3 четверть подвижные игры с элементами спортивных игр.

34 Урок. 1 час

Ведение мяча по прямой (шагом и бегом).

Игра «Передай другому»

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

35 Урок. 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

36 Урок. 1 час.

Ведение мяча в парах.

Игра «У кого меньше мячей»

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению.

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

37 Урок-зачёт 1 час.

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

38 Урок 1 час.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

39 Урок. 1 час.

Закрепление. Акробатическая комбинация.

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

40 Урок. 1 час.

Совершенствование акробатических упражнений

Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

41 Урок. 1 час.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.

Значение закалывания для укрепления здоровья.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

42 Урок. 1 час.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

43 Урок. 1 час.

Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.

Осваивать универсальные умения

ловкость во время подвижных игр.

Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

44 Урок.1час.

Передвижение по гимнастической стенке.

Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.

Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

45 Урок .1час.

Упражнения на равновесие

Измерение длины и массы тела.

Комплексы упражнений на развитие координации

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

46 Урок. 1 час

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности

Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

47 Урок 1 час.

Игра «Бой петухов»

Знать упражнения на формирования правильной осанки.

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

48 Урок. 1 час

Игра «У медведя во бору»

Эстафеты с мячом.

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

49 Урок. 1 час.

Игра «Змейка»

Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).

Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

Знать правила подвижной игры.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться

50 Урок. 1 час.

Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».

Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.

Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и

чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

51 Урок. 1 час.

Игра «Не урони мешочек».

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.

Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой

ситуации поступить в соответствии с правилами поведения

Знать упражнения для формирования правильной осанки

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

52 Урок. 1 час.

Игра «Альпинисты»

Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

53 Урок. 1 час.

Игра «Через холодный ручей»

Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Физические качества и их связь с физическим развитием.

Знать правила подвижной игры.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

54 Урок. 1 час

Игра «Пройди бесшумно»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

4 четверть Легкая Атлетика.

55 Урок. 1 час.

Ходьба и бег с изменением темпа.
Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

56 Урок 1 час

Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».
Правила и технику выполнения челночного бега
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

57 Урок 1 час

Бег 30 м.
Игра «Пятнашки» ,бег на скорость
Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

58 Урок 1 час.

Бег с эстафетной палочкой
Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой
Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

59 Урок 1 час.

Равномерный, медленный бег до 4 мин.
Пробегать в равномерном темпе 4 минуты
Выполнять высокий старт с последующим ускорением
Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Выделение и формулирование учебной цели;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
Потребность в общении с учителем
Умение слушать и вступать в диалог
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

60 Урок. 1 час

Прыжки в длину с места.
Игра «Пустое место».
Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Умение структурировать знания
Контролировать режимы физической нагрузки на организм.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

61 Урок. 1 час.

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.
Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.
Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

62 Урок. 1 час.

Метание мяча в вертикальную цель.
Игра «Точно в мишень»
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

63 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность
Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.
Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Следить за самочувствием при физических нагрузках;
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

64 Урок. 1 час

Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.
Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
Формирование социальной роли ученика.
Формирование положительного отношения к учению
Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

65. Урок 1 час.

Игра «Третий лишний»
Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

66 Урок. 1 час.

Игра «Волк во рву»

Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.

Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

Характеристика основных физических качеств.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

67 Урок. 1 час.

Игра «Кто быстрее»

Выполнять правила подвижной игры

Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.

Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях

Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

68 Урок. 1 час.

Метание мяча на дальность

Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Следить за самочувствием при физических нагрузках;

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

69 Урок. 1 час

Равномерный, медленный бег до 4 мин.

Пробегать в равномерном темпе 4 минуты

Выполнять высокий старт с последующим ускорением

Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Выделение и формулирование учебной цели;

выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

70.Урок. 1 час

Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег

Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.

Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.

Д 1.3.

Рабочая программа по физической культуре

Д 2.

Дополнительная литература для учителя

2.1.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

2.2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

2.3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

3. Дополнительная литература для обучающихся

3.1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

4. Технические средства обучения

4.1. Музыкальный центр

4.2. Аудиозаписи

5. Учебно-практическое оборудование

5.1. Бревно гимнастическое напольное

5.2. Козел гимнастический

5.3. Канат для лазанья

- 5.4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
 - 5.5. Стенка гимнастическая
 - 5.6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
 - 5.7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
 - 5.8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
 - 5.9. Палка гимнастическая
 - 5.10. Скакалка детская
 - 5.11. Мат гимнастический
 - 5.12. Гимнастический подкидной мостик
 - 5.13. Кегли
 - 5.14. Обруч пластиковый детский
 - 5.15. Планка для прыжков в высоту
 - 5.16. Стойка для прыжков в высоту
 - 5.17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
 - 5.18. Лента финишная
 - 5.19. Рулетка измерительная
 - 5.20. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
 - 5.21. Лыжи детские (с креплениями и палками)
 - 5.22. Щит баскетбольный тренировочный
 - 5.23. Сетка для переноски и хранения мячей
 - 5.24. Сетка волейбольная
 - 5.25. Аптечка
- Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект

Характеристика контрольно-измерительных материалов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Шакнере Юлия Владимировна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022