

Управление образования администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №181

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ - СОШ №181

_____ Р.Н.Абдулин

«_____» _____ 2015г

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ШМО

_____ / _____ /

«_____» _____ 2015г

пр. _____

Рабочая программа
по предмету
Физическая культура

1-4 класс

Составитель:

учитель физической культуры

МАОУ - СОШ №181

Г.В.Харина.

1 категория

г. Екатеринбург

2015г.

Пояснительная записка
к рабочим программам по предмету «Физическая культура»

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями, утвержденными приказом №1644 Минобрнауки РФ от 29 декабря 2014 года;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Планируемых результатов основного общего образования и программы формирования универсальных учебных действий МАОУ СОШ № 93;
- Авторские программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В. И. Лях, Матвеев А.П. – М.: Просвещение, 2014 г.)
Учебник: Физическая культура 1-4 класс (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочков) – М.: Просвещение, 2012.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Цели, задачи, направленности курса

Целью реализации программы является:

Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная программа направлена на решение следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию, успешному обучению людей;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, и подвижными играми;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании;

- Обучение физическим упражнениям таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- На реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью УВП, местными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- На реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- На соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- На достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- На усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего: 105 часа в учебном году.

Требования к уровню подготовки учащихся.

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

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

- Умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр, соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения курса выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основные методы и формы обучения

К формам обучения организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, не только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (показатель ЧСС).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности

педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Информационно-методические ресурсы:

- Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2007.
- Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод. Пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М : ЭНАС-КНИГА, 2003.
- Лазарев, И. В. Практикум по легкой атлетике / И. В Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. М. : Академия, 1999.
- Лях, В. И. Физическая Культура. 8-9 классы: метод. рекомендации : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
- Найминова, Э. Б. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры: кн. для учителя / Э. Б. Найминова. – Ростов н/Д : Феникс, 2003.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.
- Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003.
- Спорт в школе : хрестоматия : в 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. М. : Советский спорт, 2007.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. ред. О. Листова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001.
- Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2008.
- Холодов, Ж. К. Легкая атлетика в школе: пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2010.

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предлагается использование информации и материалов интернет-ресурсов:

Министерство образования РФ. – Режим доступа: <http://www.informika.ru/> ;
<http://www.ed.gov.ru/>; <http://www.edu.ru>

Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. – Режим доступа :
<http://teacher.fio.ru>

Новые технологии в образовании. - Режим доступа: <http://edu.secna.ru/main>

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, скрывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их

сочетании, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей. Умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

| № п./п. | Тема урока | Дата | Содержание урока | Требования к уровню подготовки | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | |
|------------------------------------|--|-------------------|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | Характеристика деятельности | | | |
| Легкая атлетика (15 часов) | | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные УУД |
| Формирование и развитие УУД в теме | | | | | | | | |
| 1-2 | Рассказ о значении физической культуры и спорта для всестороннего развития личности человека. . Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Техника безопасности на уроках Ф.К. Инструктаж по легкой атлетике № 22. Здоровье и здоровый образ жизни. | Сентябрь, октябрь | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 3 | Экскурсия по спортивной площадке, подвижные игры на развитие | | ОРУ в движении, для рук и плечевого пояса. Развитие | . | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|--|--|
| | внимания « Прерванные пятнашки». Разучивание поворотов на лево, на право. Упражнения на восстановление. | | скоростно-силовых качеств. | | <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> | <p>упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять</p> | <p>сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | |
| 4 | Экскурсия по спортивной площадке. Подвижные игры на развитие быстроты. «Перемена мест» Упражнения на релаксацию. | | ОРУ в движении, для рук и плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | |
| 5 | Экскурсия по спортивной площадке. Подвижные игры на развитие выносливости. «Перемена мест» Упражнения на восстановление. | | ОРУ в движении, для рук и плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | |
| 6 | Экскурсия по спортивной площадке. Подвижные игры на развитие гибкости «Двенадцать палочек» Упражнения на релаксацию. | | Комплекс ОРУ с теннисным мячом упражнения. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. | | | | |
| 7 | Экскурсия по спортивной площадке. Подвижные игры на развитие быстроты. «Двенадцать палочек» Упражнения на | | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | восстановление. | | | места. | | нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | |
| 8 | Изучение бега на короткие дистанции. Подвижные игры « Гуси-лебеди». Упражнения на релаксацию | | Специальные беговые упражнения. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 9 | Тестирование бега на 30м. Подвижные игры « Гуси-лебеди». Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 10 | Обучение прыжки в длину с места. Подвижные игры « Караси и щука». Упражнение на релаксацию. | | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 11 | Совершенствование бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 60м. Подвижная игра « Мышеловка» Упражнения на восстановление | | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | | | |
| 12 | Совершенствование бега на средние дистанции. Бег 300м. Подвижная игра « Салки» Упражнения на релаксацию. | | Комплекс ОРУ. | Уметь демонстрировать высокий старт. | | | | |
| 13 | Совершенствование бега | | Развитие | Уметь | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|--|--|
| | на средние дистанции. Бег 500м. Подвижная игра « Мышеловка» Упражнения на восстановление. | | выносливости. | демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 14 | Обучение техники метания малого мяча. Эстафетный бег. Подвижная игра « Белые медведи» Упражнения на релаксацию. | | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | | | |
| 15 | Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Белые медведи» Упражнения на восстановление. | | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. | | | | |
| 16 | Эстафета с мячами и обручем. Подвижные игры на развитие координации. « Золотые ворота». Упражнение на релаксацию. | | Комплекс ОРУ | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 17 | Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра « Осада и города» Упражнения на восстановление. | | Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Осознание важности освоения универсальных умений | Умение соблюдать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |
| 18 | Индивидуальная работа с мячом, ведение броски, ловля мяча. Подвижная | | Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать | связанных с выполнением упражнений. | Умение характеризовать | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | игра «Вышибалы». Упражнения на восстановление. | | | физические кондиции. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий упражнений. и | ь, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной ой | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 19 | Обучение упражнений с мячом в парах. Подвижная игра «Вышибалы». Упражнения на восстановление | | ОРУ. Работа в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 20 | Совершенствование работы с мячом. Эстафета с мячом. Подвижные игры « Гонка мячей по кругу» Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 21 | Разучивание разминки с закрытыми глазами. Упражнения на развитие двигательных способностей. Подвижная игра « Ночная охота». Упражнения на восстановление. | | Передача мяча в парах: | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 22 | Совершенствование упражнений с мячом. Эстафета с мячом. Подвижные игры « Гонка мячей по кругу» | | Упражнения на развитие специальных упражнений. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|-------------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | Упражнения на релаксацию. | | | | | деятельности. | | |
| 23 | Разучивание ОРУ с закрытыми глазами. Бросок набивного мяча. Подвижные игры « Гонка мячей по кругу» Упражнения на восстановление. | | УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |
| 24 | Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра « Мяч в цель». Упражнения на восстановление. | | Упражнения с малым мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |
| 25 | Совершенствование метанию малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра « Мяч в цель». Упражнения на восстановление. | | ОРУ в движение. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 26 | Упражнения в парах мячом. Упражнения на развитие двигательных способностей. Подвижные игры « Гонка мячей по кругу» Упражнение на | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------|--|---|---|---|---|---|
| | восстановление. | | | | | | | |
| 27 | Подвижная игра «Догони мяч» Упражнения на восстановление. | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| Гимнастика (21 час) | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № 21 Коррекция осанки и телосложения. | Ноябрь, декабрь | Т/б на уроке | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 29 | Обучение техники перекатов в группировке. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка» Упражнения на восстановление. | | Подтягивание – мальчики с высокой перекладины, девочки – с низкой. | Силовая подготовка. | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |
| 30 | Совершенствование техники перекатов в группировке. Подвижная игра «Удочка» Упражнения на восстановление. | | Упражнения на гибкость. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что | | | |
| 31 | Обучение техники кувырка вперед. Развитие | | Упражнения на гибкость. | Техника акробатичес | делать и что | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|--|--|
| | координационных способностей. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу» Упражнения на релаксацию | | Упражнения на релаксацию. | ких элементов. | опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и | | |
| 32 | Совершенствование техники кувырка вперед. Подвижные игры Упражнения на релаксацию. | | Совершенствование упражнений на координацию. | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 33 | Обучение стойке на лопатках. Подвижная игра «Волшебные елочки». Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. | Техника акробатических элементов. | | | | |
| 34 | Совершенствование стойке на лопатках. Подвижная игра «Волшебные елочки». Упражнения на восстановление. | | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 35 | Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. . Подвижная игра «Волшебные | | Совершенствование прыжков через скакалку. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|--|--|
| | елочки». Упражнения на релаксацию | | | | причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | |
| 36 | Обучение висам на перекладине Подвижная игра « Кто первый» Упражнения на восстановление. | | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувырка вперед, назад. | | | |
| 37 | Совершенствование висам на перекладине. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры « Кто первый» Упражнения на релаксацию | | Упражнения на координацию. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | |
| 38 | Обучение лазанью на гимнастической стенке. Подвижные игры « Горелки» Упражнения на восстановление. | | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувырка вперед, назад. | | | |
| 39 | Совершенствование лазанью на гимнастической стенке. Подвижные игры « Кто сильнее» Прыжки через скакалку. Упражнения на релаксацию | | Совершенствовать упражнения на координацию. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | |
| 40 | Упражнения на равновесия. Кувырок вперед. Подвижные игры « Кто | | Элементы из акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|
| | сильней»Упражнения на восстановление. | | | | | | | |
| 41 | Обучение лазанью по канату в три приема. Подвижные игры « Кто сильней»Упражнения на релаксацию | | Совершенствование элементов акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | | |
| 42 | Совершенствование лазанью по канату в три приема. Подвижные игры« Кто сильней» Упражнения на релаксацию | | Упражнения на растяжку. | Техника полушпагата . | | | | |
| 43 | Совершенствование моста из положения лежа. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры Упражнения на восстановление. | | Совершенствовани е упражнений на растяжку. | Техника полушпагата . | | | | |
| 44 | Лазанье по канату в три приема. Стойка на лопатках. Подвижные игры « Челнок» Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 45 | Круговая тренировка. Подвижная игра « Шмель» Упражнения на равновесия. Упражнения | | Совершенствовани е упражнений на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|-----------------|---|--|--|---|--|--|
| | на релаксацию | | | | | | | |
| 46 | Обучение ходьбе по скамейке. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения Подвижные игры « Шмель» Упражнения на релаксацию | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | ОРУ в движении. | | | | |
| 47 | Совершенствование ходьбы по скамейке. Упражнения на равновесие. П/и «Запрещенное движение» Упражнения на восстановление. | | Упражнения на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 48 | Гимнастическая эстафета. Упражнения на восстановление. | | Упражнения для развития сил. | Эстафета направлена на координацию движений. | | | | |
| Коньки(19 часов) | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на коньках. Инструкция №25. | Январь, февраль | Т/б на уроке. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 50 | Знакомство со льдом, комплекс ОРУ стоя на коньках. Подвижные игры « Казаки | | Температурный режим. Знакомство со льдом. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осознание важности освоения | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---|
| | разбойники» Упражнения на восстановление. | | | | универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Применение беговых упражнений для развития координационны х, скоростных способностей. Применение беговых упражнений для развития координационны х, скоростных способностей. | оборудования, организации мест занятий. Умение характеризоват ь, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 51 | Обучение падению в группировке. ОРУ на коньках. Подвижные игры « Казаки разбойники» Упражнения на восстановление. | | Техника падения. | ОРУ на коньках. | | | |
| 52 | . Совершенствование падению в группировке. Комплекс ОРУ на коньках. Подвижные игры « Казаки разбойники» Упражнения на восстановление. | | Техника посадки конькобежца. | ОРУ на коньках. | | | |
| 53 | Обучение посадке конькобежца. П/и «Елочка.» Упражнения на восстановление. | | Техника посадки конькобежца. | ОРУ на коньках. | | | |
| 54 | Совершенствование посадке конькобежца. Подвижные игры « Казаки разбойники» Упражнение на релаксацию. | | Техника бега в посадке конькобежца. | Корректиров ка техники выполнения упражнений. | | | |
| 55 | Обучение бег со старта с сопротивлением. | | Техника бега в посадке | Корректиров ка техники | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | Подвижные игры « Казаки разбойники» Упражнения на восстановление. | | конькобежца. | выполнения упражнений. | | спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | |
| 56 | Совершенствование бега со старта с сопротивлением.. П/и « Кружки и звездочки» Упражнение на релаксацию. | | Техника низкой посадки. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 57 | Совершенствование низкой посадке. Бег по прямой. Подвижные игры Упражнение на релаксацию. | | Техника низкой посадки. Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 58 | Обучение низкой посадке. П/и « Кружки и звездочки» Упражнения на равновесие. Подвижные игры Упражнения на восстановление. | | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 59 | Совершенствование низкой посадке. Бег по прямой. Бег по прямой. Подвижные игры « Казаки разбойники» Упражнение на релаксацию | | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 60 | Обучение отталкиванию | | Развитие общей | Комплекс | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | на коньках. Бег по прямой. Подвижные игры «К флажку» Упражнение на релаксацию | | выносливости. | ОРУ. | | | | |
| 61 | Совершенствование отталкивания на коньках. Бег по прямой. Упражнения на равновесия. Подвижные игры «К флажку» Упражнение на релаксацию | | Техника торможения полуплугом. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 62 | Бег со старта по прямой. П/и «Пружинка» Упражнения на восстановление. | | Техника торможения полуплугом. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 63 | Обучение торможению полуплугом. Упражнения на равновесия. Подвижные игры «К флажку» Упражнения на восстановление. | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 64 | Совершенствование торможению полуплугом. П/и «Пружинка». Упражнения | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|---|--|--|---|--|--|
| | на восстановление. | | | | | | | |
| 65 | Бег по прямой. П/и «Змейка». Упражнение на релаксацию | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 66 | Обучение техники переноса ОЦТ с ноги на ногу в движении. Подвижные игры «К флажку» Упражнения на восстановление. | | Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 67 | Эстафета на коньках. Упражнения в парах. Подвижные игры «К флажку». Упражнение на релаксацию | | Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| Спортивные игры(21 час) | | | | | | | | |
| 68 | Техника безопасности на уроках б/б. Инструкция № 24. | Март, апрель | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 69 | Обучение стойке б/б. Ведения мяча на месте. Подвижная игра «Догони мяч» Упражнения ее восстановление. | | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение организовать занятия с мест занятий. Умение характеризовать | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |
| 70 | Совершенствование стойке б/б, ведения мяча на месте. П/и «Быстро по местам» Упражнение | | Перемещения в стойке. | Уметь демонстрировать физические | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|--|
| | на релаксацию. | | | кондиции. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | ь, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 71 | Обучение ведению мяча в движение. П/и «Быстро пол местам». Упражнения на восстановление. | | Передача мяча в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 72 | Совершенствование ведения мяча в движение. П/и «Быстро пол местам». Упражнение на релаксацию | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | |
| 73 | Обучение передачи мяча в парах. П/и «Мяч на полу» Упражнения на восстановление. | | ОРУ в парах. | Ведение с изменением направления | | | |
| 74 | Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Мяч на полу» Упражнения на восстановление. | | ОРУ. Ведение мяча на месте. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 75 | Обучение ведению мяча по кругу. П/и « Передача мяча по ширенгам»Упражнение на релаксацию | | ОРУ. Ведение мяча по кругу, шагом, бегом. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 76 | Совершенствование ведению мяча по кругу. П/и « Передача мяча по ширенгам»Упражнение | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---------------|--|--|
| | на релаксацию | | | | | деятельности. | | |
| 77 | Ведение мяча по кругу. Передача мяча в парах. П/и «Гонки мячей.» Упражнения на восстановление. | | Совершенствовани е упражнений на развитие спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |
| 78 | Подвижная игра с элементами б/б. П/и «Ловля парами» Упражнения на восстановление. | | Учебная игра | Тактика свободного нападения. | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Инструкция № 24 | | Т/б на уроке. | Корректиров ка упражнений. | | | | |
| 80 | Обучение элементов техники перемещений в б/б стойке, остановки. П/и «Мяч над головой» Упражнения на восстановление. | | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстриро вать физические кондиции. | | | | |
| 81 | Совершенствование элементов передвижений, остановок, поворотов. П/и «Мяч над головой» Упражнения на восстановление. | | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Уметь демонстриро вать физические кондиции. | | | | |
| 82 | Обучение передачи мяча от груди двумя руками. П/и « | | Имитация передачи мяча на месте. | Уметь выполнять верхнюю | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | Мышеловка»Упражнения на релаксацию. | | | передачу. | | | | |
| 83 | Совершенствование передачи мяча от груди двумя руками. П/и «Мышеловка»Упражнения на восстановление. | | Передача мяча в парах. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 84 | Эстафета с элементами спортивных игр. П/и «Ловля цепочкой» Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча в парах. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 85 | Обучение остановки после ведения мяча. П/и Метко в цель»Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча в парах. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 86 | Совершенствование остановки после ведения мяча. П/и Метко в цель» Упражнения на восстановление. | | Ведение мяча в движение. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 87 | Обучение ловли и передачи мяча в движение. П/и « Белки в лесу». Упражнение на | | Передача мяча в парах. | Техника передвижения. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|---|--|--|--|--|--|
| | восстановление. | | | | | | | |
| 88 | Совершенствование ловли и передачи мяча в движение. П/и «Белки в лесу» Упражнения на восстановление. | | Передача мяча в движение | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| Легкая атлетика (17 часов) | | | | | | | | |
| 89 | Т/б на уроке легкой атлетики. Инструкция №22. | май | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 90 | Обучение бегу на короткие дистанции. П/и «Попрыгунчики-воробушки.»Л/а упражнения. Упражнения | | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из | Техника высокого старта. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|--|---|--|
| | на восстановление. | | различных исходных положений. | | <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> | <p>давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в</p> | <p>рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | |
| 91 | Совершенствование бегу на короткие дистанции. П/и « Попрыгунчики-воробушки.»Л/а упражнения. Упражнения на восстановление. | | Бег с ускорением (30 – 60 м.) с максимальной скоростью. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 92 | Обучение метание м/м на дальность. П/и « Мы веселые ребята.»Упражнения на релаксацию. | | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | | | |
| 93 | Совершенствование метания м/м на дальность. П/и « Мы веселые ребята.»Упражнения на восстановление. | | Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 94 | Обучение низкому старту. П/и Зайцы в огороде». Упражнения на восстановление. | | ОРУ для рук и плечевого пояса. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | |
| 95 | Совершенствование низкому старту. П/и Зайцы в | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|-------------------------|--|--|
| | огороде»Упражнения для развития скорости Упражнения на восстановление. | | | скоростную выносливость | | процессе ее выполнения. | | |
| 96 | Обучение челночному бегу. П/и «Лисы и куры» Упражнения на восстановление. | | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 97 | Совершенствование челночному бега. . П/и «Лисы и куры» Упражнения на релаксацию. | | Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 98 | Челночный бег 4*9. Упражнения на координацию . П/и « Кто первый». Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 99 | Обучение бегу на средние дистанции. П/и « Второй лишний»Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | |
| 100 | Многоскоки с ноги на ногу. П/и «Волки во рву». Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | | | |
| 101 | Совершенствование бегу | | Специальные | Уметь | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|---------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | на средние дистанции. П/и « Ловля парами» Упражнения на релаксацию. | | беговые упражнения. | демонстриро вать стартовый разгон. | | | | |
| 102 | Подвижные игры с элементами л/упражнений. Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстриро вать стартовый разгон. | | | | |

Поурочное планирование по физической культуре 2 класс

| № п./п. | Тема урока | Содержание урока | Требования к уровню подготовки | Планируемые результаты(личностные и метапредметные) | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|---|
| | | | | Характеристика деятельности | | | |
| | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативны е УУД | Личностн ые УУД |
| <i>Легкая атлетика (15 часов)</i> | | | | | | | |
| <i>Формирование и развитие УУД в теме</i> | | | | | | | |
| 1-2 | <p>Рассказ о значении физической культуры и спорта для всестороннего развития личности человека.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Т/б на уроке легкой</p> | <p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.</p> <p>Инструктаж по легкой атлетике.</p> <p>Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья и</p> | <p>Знать требования инструкций.</p> <p>Устный опрос.</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении</p> | <p>Волевая саморегуля ция как способност ь к волевому усилию.</p> |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | атлетике. Инструктаж №22. Здоровье и здоровый образ жизни. | основные системы организма. | | техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять | упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 3 | Техника челночного бега 3x10 с кубиками, ОФП «Догони свою пару» Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | ОРУ в движении, для рук и плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых качеств. | Техника бега на короткие дистанции. | | | | |
| 4 | Обучение детей многоскокам, прыжки в длину с места. «Салки» Упражнения на релаксацию. | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 5 | Сов-ть технику высокого старта. Бег 30м Упражнения на восстановление. | Старты из различных исходных положений. | Уметь демонстрировать низкий и высокий старт. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
| 6 | Челночный бег 3х10, прыжки в длину с места. «Догони свою пару» Упражнения на релаксацию. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | | нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | |
| 7 | Подтягивание, подъем туловища «Мяч над головой» Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | Прыжки через 2, 4 шага. Бег на выносливость. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | | | |
| 8 | Метание м/м на дальность Упражнения на релаксацию | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 9 | Преодоление полосы из 5-ти препятствий Упражнения на восстановление. | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 10 | Техника преодоления полосы Упражнение на релаксацию. | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
| 11 | Совершенствование строевых элементов: построение в ширенгу, колонну Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | | | |
| 12 | Совершенствование техники поворотов. Челночный бег 3x10 Упражнения на релаксацию. | Комплекс ОРУ. | Уметь демонстрировать высокий старт. | | | | |
| 13 | Метание мяча в цель Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 14 | Бег 60 м, прыжки в длину Упражнения на релаксацию. | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | | | |
| 15 | Кросс 500 м Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|---|---|--|
| | | упражнения. | упражнения. | | | | |
| <i>Спортивные игры (12 часов)</i> | | | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на уроках б/б. Инструкция № 24. | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 17 | Обучение стойки б/б, ведению мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Догони мяч» Упражнения на восстановление. | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 18 | Совершенствование стойке б/б, ведению мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Золотые ворота» Упражнения на восстановление. | Перемещения в стойке. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 19 | Обучение передачи мяча в парах на месте, передача от груди. Упражнения на восстановление. П/и | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|---|--|--|
| | «Догони мяч» | | | | упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | |
| 20 | Совершенствование передачи мяча в парах на месте, передача от груди, стойке б/б, ведению мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Золотые ворота» | Передача мяча сверху двумя руками вперед в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | . | |
| 21 | Обучение ведению мяча в движении по кругу. Упражнения на развитие двигательных способностей. П/и «Воробы и вороны» Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | Передача мяча в парах: встречные, над собой – партнеру | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 22-24 | Совершенствование ведению мяча в движении по кругу. Упражнения на развитие двигательных способностей. П/и «Передай мяч» Передачи | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| | <p>мяча в парах на месте.. П/и «Передай мяч» Обучение броску по кольцу от груди, от плеча одной рукой. Оценка, самооценка. П/и «Не давай мяча водящему» Упражнения на восстановление</p> | | | | | | |
| 25- 27 | <p>Совершенствование броску по кольцу от груди, от плеча одной рукой. П/и «Не давай мяча водящему» Упражнения в парах с б/б мячом. Упражнения на развитие двигательных способностей. П/и « Не давай мяча водящему» «Веселые старты» Упражнения на восстановление</p> | <p>ОРУ. Ведение мяча по кругу.</p> | <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> | | | | |
| <i>Гимнастика (21 час)</i> | | | 2 четверть | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № 23 Коррекция осанки и телосложения. | Т/б на уроке | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 29 | Обучение размыканию и смыканию. Лазанье по канату П/и «Кошки мышки» Упражнения на восстановление | Подтягивание – мальчики с высокой перекладины, девочки – с низкой. | Силовая подготовка. | | | | |
| 30 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на восстановление. | Лазанье по канату в три приема. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 31 | Совершенствование техники лазанья по канату, ОФП .Упражнения на релаксацию | Упражнения на гибкость. Упражнения на релаксацию. | Техника акробатических элементов. | | | | |
| 32 | Обучение перекатам назад в группировке. П/и « Догони свою пару»Упражнения не | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазанье по канату в три | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного | | | | |

| | релаксацию. | приема. | аппарата. | | поставленной задачей и ее условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | |
|----|--|--|---|--|--|--|--|
| 33 | Обучение перекатам назад в группировке Упражнения на релаксацию | Упражнения на гибкость. | Техника акробатических элементов. | | | | |
| 34 | Совершенствование перекатов вперед и назад. Обучение держать равновесие при ходьбе по скамейке. П/и «Класс смирно» Упражнения на восстановление. | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазанье по канату в три приема. | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного аппарата. | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | |
| 35 | Обучение перестроению из 1-ой шеренги в две. Упражнение на восстановление. | Совершенствование прыжков через скакалку. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 36 | Обучение кувыркам вперед, перекаты. П/и «Воробы и вороны» Упражнения на восстановление. | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувырка вперед, назад. | | | | |
| 37 | Совершенствование кувырка вперед. | Упражнения на | Упражнения для вестибулярного | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| | Упражнения на гибкость. П/и «Класс смирно» Упражнение на восстановление. | координацию. | аппарата. | | | | |
| 38 | Встречная эстафета с кубиками 3x10. П/и «Класс смирно» Упражнение на восстановление. | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувырка вперед, назад. | | | | |
| 39 | Прыжковые упражнения многоскоков, игра «кот и мышь» Упражнения на релаксацию. | Совершенствовать упражнения на координацию. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 40 | Подъем туловища из положения лежа. Кувырки вперед. П/и «Кто подходил?» Упражнения на релаксацию. | Элементы из акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | | |
| 41 | Лазанье по канату. Обучение кувырка назад. П/и «Кошки мышки» Упражнения на | Совершенствование элементов акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------------------------|--|--|--|--|
| | релаксацию. | | | | | | |
| 42 | Совершенствование кувырка назад. Круговая тренировка. | Упражнения на растяжку. | Техника полушпагата. | | | | |
| 43 | Обучение стойки на лопатках. П/и «День и ночь» Упражнения на релаксацию. | Совершенствование упражнений на растяжку. | Техника полушпагата. | | | | |
| 44 | Совершенствование стойке на лопатках. Упражнения на гибкость. П/и «Быстро по местам» Упражнения на релаксацию. | Упражнения на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 45 | Прыжки через скакалку. П/и «Рыбаки и рыбки» Упражнения на релаксацию. | Совершенствование упражнений на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 46 | Обучение лазанью по канату в три приема. | ОРУ комплекс с гимнастическим и палками. | ОРУ в движении. | | | | |
| 47 | Совершенствование | Упражнения на | Упражнения для | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| | лазанья по канату. П/и «кошки и мышки» Упражнения на релаксацию. | гибкость. | развития гибкости. | | | | |
| 48 | Гимнастическая эстафета. Упражнения на релаксацию. | Упражнения для развития сил. | Эстафета направлена на координацию движений. | | | | |
| <i>Коньки(19 часов)</i> | | | 3 четверть | | | | |
| 49 | Техника безопасности на коньках. Инструкция №25. | Т/б на уроке. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 50 | Знакомство со льдом, комплекс ОРУ стоя на коньках. Упражнения на восстановление. | Температурный режим. Знакомство со льдом. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | | | |
| 51 | Обучение падению в группировке. ОРУ на коньках. Упражнения на восстановление. | Техника падения. | ОРУ на коньках. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и | Умение объяснять ошибки при выполнении | |
| 52 | Обучение посадке | Техника посадки | ОРУ на коньках. | Осмысление | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | конькобежца. Бег по прямой. Упражнения на восстановление. | конькобежца. | | техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | упражнений. | |
| 53 | Совершенствование посадки конькобежца. П/и «Елочка.» Упражнения на восстановление. | Техника посадки конькобежца. | ОРУ на коньках. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | |
| 54 | Обучение бег со старта с сопротивлением. Упражнение на релаксацию. Оценка, самооценка. | Техника бега в посадке конькобежца. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Умение правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| 55 | Совершенствование бега со старта с сопротивлением. Упражнения на восстановление. | Техника бега в посадке конькобежца. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Умение правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение с достаточной и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной | |
| 56 | Обучение низкой посадке. П/и «Кружки и звездочки» Упражнение на релаксацию. | Техника низкой посадки. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | Умение планировать собственную деятельность, | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|----------------|--|
| 57 | Комплекс ОРУ стоя на коньках. П/и «елочка» | Техника низкой посадки. Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | терминологией. | |
| 58 | Совершенствование низкой посадке. Бег по прямой. Упражнения на восстановление. | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 59 | Обучение отталкиванию на коньках. Бег по прямой. Упражнение на релаксацию. П/и воробьи и вороны | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 60 | Совершенствование отталкивания на коньках. Бег по прямой. Упражнения на восстановление. П/и воробьи и вороны | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 61 | Бег со старта по прямой. П/и «стадай фигуру» Оценка, самооценка Упражнения на | Техника торможения полуплугом. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | релаксацию. | | | | | | |
| 62 | Обучение торможению полукругом. Упражнения на равновесия | Техника торможения полуплугом. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 63 | Совершенствование торможению полукругом. П/и «пружинка» Упражнения на восстановление | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 64 | Обучение техники переноса ОЦТ с ноги на ногу в движении. Упражнения на восстановление | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 65 | Совершенствование техники переноса ОЦТ с ноги на ногу в движении. Упражнения на восстановление | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 66 | Катание на коньках змейкой. Оценка, самооценка. Упражнения | Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| | на релаксацию. | | упражнений. | | | | |
| 67 | Эстафета на коньках. Упражнения в парах. Упражнение на релаксацию | Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| <i>Спортивные игры(21 час)</i> | | | | | | | |
| 68 | Техника безопасности на уроках б/б. Инструкция № 24. | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника |
| 69 | Упр-ия на пресс живота. Упражнения на релаксацию П/и «кто идет» | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |
| 70 | Совершенствование передвижения в стойке б/б. Упражнение на релаксацию Оценка, самооценка. | Перемещения в стойке. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 71 | Развитие гибкости. Челночный бег 4х9. Оценка, самооценка. П/и «мяч на полу» | Передача мяча сверху двумя руками вперед в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и | | Умение | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------|---|--|-----------------|
| | Упражнения на релаксацию. | | | упражнений. | давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность . | ми и взрослыми. |
| 72 | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника и мышц спины. П/и «мяч на полу» Упражнения на восстановление. | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 73 | Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на восстановление. П/и «сделай фигуру» | ОРУ в парах. | Ведение с изменением направления. | | | | |
| 74 | Упражнения на гимнастической стенке. Челночный бег 10x10. Упражнения на релаксацию. | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 75 | Сов-ие торможения «плугом». П/и «кошки-мышки» Упражнения на релаксацию. | ОРУ. Ведение мяча по кругу, шагом, бегом. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| 76 | Упражнения на координацию. Оценка, самооценка. Упражнения на восстановление. | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |
| 77 | Развитие гибкости. Челночный бег 4х9. Оценка, самооценка. П/и «передача мяча по шеренгам» Упражнения на релаксацию. | Совершенствование упражнений на развитие спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |
| 78 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Упражнения на релаксацию. П/и «к своим флажкам» | Учебная игра | Тактика свободного нападения. | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и по волейболу. Инструкция № 24 | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | | | | |
| 80 | Обучение работы в парах с мячом. п/и «догони мяч» Упражнения на восстановление. | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|
| 81 | Совершенствование работы в парах с мячом. П/и «космонавты» Упражнения на релаксацию. | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 82 | Перекаты мяча в парах. П/и «космонавты» | Имитация передачи мяча на месте. | Уметь выполнять верхнюю передачу. | | | | |
| 83 | Обучения с мячом. Подвижная игра « пустое место» Упражнения на восстановление. | Передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 84 | Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра « охотники и утки» Упражнения на восстановление. | Передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 85 | Совершенствование передач в парах. Эстафета с мячом Упражнения на | Передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять комбинации из освоенных | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| | восстановление. | | элементов. | | | | |
| 86 | Обучение передвижению с мячом в парах. П/и «догони мяч» Упражнения на восстановление. | Учебная игра. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 87 | Совершенствование передвижения с мячом в парах. П/и «догони мяч» Упражнения на релаксацию. | Передача мяча в парах: встречная над собой - партнеру. | Техника передвижения. | | | | |
| 88 | Обучение ведению мяча на месте. П/и «воробы и вороны» Упражнения на восстановление. | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| <i>Легкая атлетика (14 часов)</i> | | | | | | | |
| 89 | Т/б на уроке легкой атлетики. Инструкция №22. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками | Волевая саморегуляция как способность к |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-------------------------------------|--|--|---|------------------|
| | | Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | волевому усилию. |
| 90 | Метание малого мяча на дальность. П/и «гонка мячей по кругу» Упражнения на восстановление. | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. | Техника высокого старта. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из | Умение с | |
| 91 | Бег 30м. техника преодоления полосы из 5 препятствий . Упражнения на | Бег с ускорением (30 – 60 м.) с максимальной | Стартовый разгон в беге на короткие | Применение беговых | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из | Умение с | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|--|
| | восстановление. | скоростью. | дистанции. | упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 92 | Бег 50м.. подвижная игра «салки» | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | | | |
| 93 | Бег 60м. метание малого мяча на дальность П/и «запрещенное движение» Упражнения на восстановление. | Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | |
| 94 | Низкий старт. Метание м/м на дальность. Упражнения для развития выносливости. | ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | |
| 95 | Челночный бег 3х10. Упражнения на восстановление. | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать скоростную выносливость | | | | |
| 96 | Прыжки в длину с места. Упражнения на координацию. П/и «белые медведи» Упражнения на | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|--|
| | релаксацию. | | | | | | |
| 97 | Многоскоки с ноги на ногу. Бег 1000м. упражнения на релаксацию. П/и «караси и щука» | Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 98 | Обучение длительному бегу в сочетании с ходьбой. Прыжки в длину с места. Оценка, самооценка. П/и «перемена мест» Упражнения на восстановление. | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | | | | | |
| 99 | Совершенствование техники длительного бега. Упражнения на развитие скорости. П/и «золотые ворота» | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | |
| 100 | Медленный бег на выносливость. Упражнения для укрепления голеностопного сустава. | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | | | |

| | | | | | | | |
|---------|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| | Упражнения на восстановление. | | | | | | |
| 101-102 | Обучение метанию м/м в горизонтальную цель. Упражнения на восстановление. Совершенствование метания м/м в горизонтальную цель. | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | | | |
| 103 | Л/а упражнения. П/и «Двенадцать палочек» Упражнения на восстановление. | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 104 | Бег с низкого старта. П/и «мы веселые ребята» Упражнения на восстановление. | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 105 | Бег с поворотами. П/и «зайцы в огороде» Л/а эстафета Упражнения на восстановление. | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

| № п./п. | Тема урока | Дата | Содержание урока | Требования к уровню подготовки | Планируемые результаты(личностные и метапредметные) | | | |
|------------------------------------|--|----------|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | Характеристика деятельности | | | |
| | | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные УУД |
| Легкая атлетика (15 часов) | | | | | | | | |
| Формирование и развитие УУД в теме | | | | | | | | |
| 1-2 | Техника безопасности на уроках Ф.К. Инструктаж по легкой атлетике № 22. Рассказ о значении физической культуры и спорта для всестороннего развития личности человека. Здоровье и здоровый образ жизни. | сентябрь | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 3 | Развивать силовые и скоростно-силовые качества. П/и «Воробьи и вороны» Упражнения на | | ОРУ в движении, для рук и плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых | Техника бега на короткие дистанции. | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|--|--|
| | восстановление. Оценка, самооценка. | | качеств. | | <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> | <p>упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять</p> | <p>сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | |
| 4 | Бег 30 м.. Обучение метанию м/м на дальность. П/и «Золотые ворота» Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 5 | . Метание м/м на дальность. Бег на выносливость. П/и «Горелки» Упражнения на восстановление. | | Старты из различных исходных положений. | Уметь демонстрировать низкий и высокий старт. | | | | |
| 6 | Развивать координационные способности в ловкости. Упражнения на релаксацию. | | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | | | | |
| 7 | Бег 60 м. Метание м/м на дальность. Упражнения на восстановление. | | Прыжки через 2, 4 шага. Бег на выносливость. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | | | |
| 8 | Обучение высокому старту. Упражнения на развитие скорости. | | Специальные беговые упражнения. | Стартовый разгон в беге на короткие | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|--|
| | Упражнения на релаксацию | | Скоростной бег. дистанции. | | нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | |
| 9 | Обучение метания мяча в горизонтальную цель. П/и «Попади в цель» Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | |
| 10 | Развивать скоростные качества в подвижных играх. Бег 500м. Упражнение на релаксацию. | | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | |
| 11 | Обучение техники высокого старта. П/и «Запятная последнего» Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | | |
| 12 | Совершенствовать технику высокого старта. П/и «Мяч над головой» Упражнения на релаксацию. | | Комплекс ОРУ. | Уметь демонстрировать высокий старт. | | | |
| 13 | Развивать выносливость в беге. Метание м/м на дальность. П/и «Золотые ворота» Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | |
| 14 | Развитие общей | | Прыжки через 2, 4 | Уметь | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---------|--|--|--|---|--|--|
| | выносливости. Челночный бег 3x10. П/и «Казачьи и разбойники» Упражнения на релаксацию. | | шага. | выполнять прыжок в длину с разбега. | | | | |
| 15 | Обучение низкому старту. Л/а упражнения. П/и «Самые быстрые» Упражнения для развития выносливости. Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | | | | |
| Спортивные игры (12 часов) | | | | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на уроках б/б. Инструкция № 24. | октябрь | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 17 | Обучение стойке б/б. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Догони мяч» Упражнения на восстановление. | | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение характеризовать, выполнять задание в | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Умение управлять эмоциями при |
| 18 | Совершенствование стойке б/б, ведению мяча на месте правой и левой рукой. П/и «Золотые ворота» Упражнения на восстановление. | | Перемещения в стойке. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 19 | Обучение передачи мяча | | ОРУ. Ведение мяча | Корректировка | Осмысление | | Умение управлять эмоциями при | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| | в парах на месте, передача от груди. П/и «Золотые ворота» Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | по кругу. | ка техники выполнения упражнений. | техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 20 | Совершенствование передачи мяча в парах на месте правой и левой рукой. Упражнения на развитие двигательных способностей.. П/и «Передай мяч» Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча сверху двумя руками вперед в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 21 | Совершенствование ведению мяча в движении по кругу. Упражнения на восстановление. П/и «Передай мяч» | | Передача мяча в парах: встречные, над собой – партнеру | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 22 | Передача мяча в парах на месте. Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. П/и «Не давай мяча | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | |
| 23 | Обучение броску по кольцу от груди, от плеча одной рукой. П/и «не давай мяча водящему» | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------------|---|---|--|--|--|--|
| | Упражнения на восстановление. | | | | | | | |
| 24 | Совершенствование броску по кольцу от груди, от плеча одной рукой. П/и «не давай мяча водящему» Упражнения на восстановление. | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |
| 25 | Упражнения в парах с б/б мячом. Упражнение на восстановление. П/и « Не давай мяча водящему» | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 26 | Передача мяча в парах в движении. П/и « Не давай мяча водящему» Упражнение на восстановление. | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 27 | «Веселые старты с мячом.» Упражнения на восстановление. | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| Гимнастика (21 час) | | | 2 четверть | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № 21 Коррекция осанки и телосложения. | Ноябрь, декабрь | Т/б на уроке | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осознание важности освоения универсальных умений | Формирование умения выполнять задание в соответствии с | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|---|--|
| 29 | Обучение лазанью по гимнастической скамейке в различных положениях. Развитие координационных способностей. Упражнения на восстановление. | | Подтягивание – мальчики с высокой перекладины, девочки – с низкой. | Силовая подготовка. | связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 30 | Совершенствование лазанья по гимнастической скамейке. Развивать силовые способности. Упражнения на восстановление. | | Лазанье по скамейке. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | | | |
| 31 | Обучение кувырку вперед. Упражнения на гибкость. П/и «Кошки и мышки» Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. Упражнения на релаксацию. | Техника акробатических элементов. | | | | |
| 32 | Совершенствование кувырка вперед. Упражнения на координацию. Упражнения на восстановление. | | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазанье по скамейке. | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 33 | Обучение лазанью по канату в три приема. Кувьрки вперед. П/и «Класс смирно» Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. | Техника акробатических элементов. | | реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | |
| 34 | Совершенствование лазанья по канату. Прыжки ч/з скакалку. Упражнения на восстановление. | | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазанье по канату в три приема. | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 35 | Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Упражнения на релаксацию | | Совершенствование прыжков через скакалку. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 36 | Обучение стойке на лопатках. Упражнения на развитие гибкости. П/и «День и ночь» Упражнения на восстановление. | | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувьрка вперед, назад. | | | | |
| 37 | Совершенствование стойки на лопатках. Упражнения на развитие гибкости. | | Упражнения на координацию. | Упражнения для вестибулярного | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | Упражнения на релаксацию | | | аппарата. | | | | |
| 38 | Обучение висам на перекладине. П/и «Догони свою пару». Упражнения на восстановление. | | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувырка вперед, назад. | | | | |
| 39 | Совершенствование висов на перекладине. Прыжки через скакалку. Упражнения на релаксацию | | Совершенствовать упражнения на координацию. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 40 | Прыжки через скакалку. П/и «Не давай мяча водящему» Упражнения на восстановление. | | Элементы из акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | | |
| 41 | Дыхательная гимнастика Упражнение на пресс живота. Упражнения на релаксацию | | Совершенствование элементов акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | | |
| 42 | Упражнение на укрепление мышц голеностопа. Лазанье по канату. Упражнения на релаксацию | | Упражнения на растяжку. | Техника полушпагата . | | | | |
| 43 | Обучение кувырку вперед. Упражнения на развитие гибкости. П/и «Класс смирно» Упражнения на | | Совершенствование упражнений на растяжку. | Техника полушпагата . | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|
| | развитие гибкости. Упражнения на восстановление. | | | | | | | |
| 44 | Совершенствование кувырка назад. Упражнения на равновесия ОФП. Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 45 | Комплекс ОРУ . Кувырки вперед, назад. П/и «Догони мяч». Упражнения на равновесия. Упражнения на релаксацию | | Совершенствовани е упражнений на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 46 | Обучение мосту из положения лежа. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на релаксацию | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | ОРУ в движении. | | | | |
| 47 | Совершенствование моста из положения лежа. П/и «Воробьи и вороны» Упражнения на восстановление. | | Упражнения на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 48 | Гимнастическая эстафета. Упражнения на восстановление. | | Упражнения для развития сил. | Эстафета направлена на координаци | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|--|---|--|--|
| | | | | ю движений. | | | | |
| | Коньки(19 часов) | | 3 четверть | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на коньках. Инструкция №25. | Январь, февраль | Т/б на уроке. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 50 | Знакомство со льдом, комплекс ОРУ стоя на коньках. Упражнения на восстановление. | | Температурный режим. Знакомство со льдом. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |
| 51 | Обучение падению в группировке. ОРУ на коньках. Упражнения на восстановление. | | Техника падения. | ОРУ на коньках. | | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | |
| 52 | . Совершенствование падению в группировке. Комплекс ОРУ на коньках. Упражнения на восстановление. | | Техника посадки конькобежца. | ОРУ на коньках. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Умение с достаточной полнотой и точностью | |
| 53 | Обучение посадке конькобежца. Бег прямой. Упражнения на восстановление. | | Техника посадки конькобежца. | ОРУ на коньках. | | | | |
| 54 | Совершенствование посадке конькобежца.. П/и «Ёлочка» Упражнение на релаксацию. Оценка, самооценка. | | Техника бега в посадке конькобежца. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 55 | Обучение бег со старта с сопротивлением. Упражнения на восстановление. | | Техника бега в посадке конькобежца. | Корректировка техники выполнения упражнений. | способностей. Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 56 | Совершенствование бега со старта с сопротивлением.. Упражнение на релаксацию. | | Техника низкой посадки. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 57 | Обучение низкой посадке. П/и «Кружки и звездочки» Упражнение на релаксацию. | | Техника низкой посадки. Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 58 | Комплекс ОРУ стоя на коньках. П/и Ёлочка | | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 59 | Совершенствование низкой посадке. Бег по прямой. Бег по прямой. Упражнение на релаксацию | | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 60 | Обучение отталкиванию на коньках. Бег по прямой. Упражнение на релаксацию | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 61 | Совершенствование отталкивания на коньках. | | Техника торможения | Уметь демонстриро | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| | Бег по прямой. Упражнения на равновесия. Упражнение на релаксацию | | полуплугом. | вать комплекс упражнений. | | | | |
| 62 | Бег со старта по прямой. П/и «Сделай фигуру» Упражнения на восстановление. | | Техника торможения полуплугом. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 63 | Обучение торможению полуплугом. Упражнения на равновесия. Упражнения на восстановление. | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 64 | Совершенствование торможению полуплугом. П/и «Пружинка». Упражнения на восстановление. | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 65 | Обучение техники переноса ОЦТ с ноги на ногу в движении. Упражнения на восстановление. | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 66 | Совершенствование техники переноса ОЦТ с ноги на ногу в движении. Упражнения на | | Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|--------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | восстановление. | | | упражнений. | | | | |
| 67 | Катание на коньках змейкой. Упражнение на релаксацию | | Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| ОФП (11 час) | | | | | | | | |
| 68 | Техника безопасности на уроках ОФП. Инструкция № 21. | Март, апрель | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 69 | Упражнения на пресс живота. Упражнения на релаксацию. П/И «Кто идет» | | . Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |
| 70 | Развитие гибкости. Челночный бег 4х9. Оцекна, самооценка. П/и «Мяч на полу» Упражнение на восстановление. | | Упражнения на гибкость. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |
| 71 | Комплекс корригирующих упражнения для позвоночника и мышц спины Упражнения на восстановление . П/и «Догони мяч» | | Корригирующие упражнения. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | |
| 72 | Развитие скоростно- | | Упражнения на | Упражнения | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | силовых качеств. Упражнения на восстановление. | | развития спец. ловкости | на развитие специальной ловкости. | | объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн ой деятельности. | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 73 | Упражнения на гимнастической стенке. Челночный бег 10x10. Упражнения на восстановление. | | ОРУ в парах. | Ведение с изменением направления . | | | | |
| 74 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Упражнение на восстановление. | | ОРУ в парах. | Корректиров ка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 75 | Упражнения на гимнастической стенке. Челночный бег 10x10. Упражнение на восстановление. | | ОРУ в парах | Корректиров ка техники выполнения упражнений. | | | | |
| 76 | Развитие гибкости. Челночный бег 4x9. Оценки, самооценка. П/и «Передача мяча по шеренгам» Упражнения на восстановление. | | Упражнения на развития спец. ловкости | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |
| 77 | Комплекс корректирующих упражнения для позвоночника и мышц спины. П/и «Мяч на полу» Упражнения на восстановление. | | Совершенствовани е упражнений на развитие спец. ловкости. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 78 | Встречная эстафета. Упражнение на восстановление. | | Учебная игра | Тактика свободного нападения. | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и. Инструкция № 24 | | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | | | | |
| 80 | Обучение работы в парах с мячом. П/и «Догони мяч» Упражнения на восстановление. | | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 81 | Обучение стойке баскетболиста. П/и «Догони мяч» Упражнения на восстановление. | | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 82 | Стойка б/б, обучение ведению мяча на месте, правой и левой рукой. Упражнения на релаксацию. | | Имитация передачи мяча на месте. | Уметь выполнять верхнюю передачу. | | | | |
| 83 | Совершенствование ведения мяча на месте. П/и «Мяч среднему». Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | Передача мяча двумя руками. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 84 | Ведение мяча на месте. Обучение ведению мяча в | | Передача мяча в парах. | Уметь выполнять | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|--|--|------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| | движении.Упражнения на релаксацию. | | | комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 85 | Совершенствование ведения мяча в движении. Ведение мяча. Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча в парах. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 86 | Обучение передачи мяча в парах. П/и « Дружные пары.»Упражнения на восстановление. | | Учебная игра. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| 87 | Совершенствование передачи мяча в парах.. Упражнения на релаксацию. Оценка, самооценка. | | Передача мяча в парах. | Техника передвижения. | | | | |
| 88 | Эстафета с мячами.Упражнения на восстановление. | | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |
| Легкая атлетика (17 часов) | | | | | | | | |
| 89 | Т/б на уроке легкой атлетики. Инструкция | май | Первичный инструктаж на | Знать требования | Осмысление, объяснение | Умение организовать | Формирование способов | Волевая саморегуляция |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|--|------------------------------------|
| | №22. | | рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | инструкций. Устный опрос. | своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. Применение беговых упражнений для | самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, | как способность к волевому усилию. |
| 90 | Обучение технике низкого старта. Упражнения на восстановление. | | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. | Техника высокого старта. | | | | |
| 91 | Совершенствование техники низкого старта. Бег 30м. Упражнения на восстановление. | | Бег с ускорением (30 – 60 м.) с максимальной скоростью. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 92 | Бег 30 м. на время. Л/а упражнения. Упражнения на восстановление. | | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь демонстрировать технику | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|-------------------------------------|--|
| | | | | прыжка в длину с места. | развития координационных, скоростных способностей. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | владение специальной терминологией. | |
| 93 | Бег 60 м. Метание м/м на дальность. Упражнения на восстановление. | | Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 94 | Бег 60 м. на время. Л/а упражнения. П/и «Воробы и вороны» Упражнения на восстановление. | | ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | |
| 95 | Прыжки в длину с места. Бег с низкого старта. Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать скоростную выносливость | | | | |
| 96 | Обучения бега на выносливость. П/и «Удочка». Упражнения на восстановление. | | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 97 | Совершенствование техники бега на выносливость Упражнения на релаксацию. | | Бег на выносливость.. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 98 | Бег 500м. Метание м/м на дальность. П/и | | Специальные беговые | Стартовый разгон в беге | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | «Охотники и утки» Упражнения на восстановление. | | упражнения. Скоростной бег. | на короткие дистанции. | | | | |
| 99 | Бег 500м. на время. Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстриро вать отведение руки для замаха. | | | | |
| 100 | Бег 1000м. без учета времени. П/и «Круговая охота»Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстриро вать стартовый разгон. | | | | |
| 101 | Бег с преодолением препятствий. Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстриро вать стартовый разгон. | | | | |
| 102 | У Челночный бег 3 x 9. с кубиками. Развитие выносливости.пражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстриро вать стартовый разгон. | | | | |
| 103 | Совершенствование техники длительного бега. Упражнения на развитие скорости.Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстриро вать физические кондиции. | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| 104 | Полоса препятствий. П/и «Салки» Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 105 | Ля Эстафета. Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4класс

| № п./п. | Тема урока | Дата | Содержание урока | Требования к уровню подготовки | Планируемые результаты(личностные и метапредметные) | | | |
|------------------------------------|--|----------|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | Характеристика деятельности | | | |
| Легкая атлетика (15 часов) | | | | | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные УУД |
| Формирование и развитие УУД в теме | | | | | | | | |
| 1-2 | Техника безопасности на уроках Ф.К. Инструктаж по легкой атлетике № 22. Рассказ о значении физической культуры и спорта для всестороннего развития личности человека. Здоровье и здоровый образ жизни. | сентябрь | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 3 | Бег 30 м. Обучение метанию м/м на дальность. Упражнения на восстановление. | | ОРУ в движении, для рук и плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых | Техника бега на короткие дистанции. | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | Оценка, самооценка. | | качеств. | | | | |
| 4 | Обучение разбегу скрестным шагом. Совершенствование метания м/м на дальность. Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> | <p>упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять</p> | <p>сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> |
| 5 | Обучение разбегу скрестным шагом. Совершенствование метания м/м на дальность. Упражнения на релаксацию. | Старты из различных исходных положений. | Уметь демонстрировать низкий и высокий старт. | | | | |
| 6 | Обучение низкому старту. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на релаксацию. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | | | | |
| 7 | . Совершенствование низкого старта. Упражнения на укрепление мышц голеностопного сустава. Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | Прыжки через 2, 4 шага. Бег на выносливость. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 8 | Формирование двигательных способностей и навыков. Бег без учета времени. Упражнения на релаксацию | | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | |
| 9 | Метание м/м в Упражнения на восстановление. горизонтальную цель. | | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 10 | Развитие общей выносливости. Обучение прыжки в длину с места. Упражнение на релаксацию. | | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 11 | Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие общей выносливости. Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | | | |
| 12 | Обучение метанию в горизонтальную цель. Упражнения на релаксацию. | | Комплекс ОРУ. | Уметь демонстрировать высокий старт. | | | | |
| 13 | Бег 60м. Совершенствование метанию в горизонтальную цель | | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---------|--|--|--|---|--|--|
| | Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | | | | | | |
| 14 | Обучение бега на короткие дистанции Упражнения на релаксацию. | | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | | | |
| 15 | Совершенствование бега на короткие дистанции. Упражнения для развития выносливости. Бег 500 м. Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. | | | | |
| Спортивные игры (12 часов) | | | | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на уроках б/б. Инструкция № 24. | октябрь | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 17 | Обучение стойке б/б. Ведение мяча. Упражнения на восстановление. | | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | | | |
| 18 | Совершенствование стойке б/б, ведению мяча на месте правой и левой рукой. Упражнения на восстановление. | | Перемещения в стойке. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |
| 19 | Обучение передачи мяча | | ОРУ. Ведение мяча | Корректировка | | Умение характеризовать | | |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|---|--|
| | в парах на месте, передача от груди. Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | по кругу. | ка техники выполнения упражнений. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий упражнений. и | ь, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 20 | Совершенствование передачи мяча в парах на месте, передача от груди, стойке б/б, ведению мяча на месте правой и левой рукой. Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча сверху двумя руками вперед в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 21 | Обучение ведению мяча в движении по кругу. Упражнения на развитие двигательных способностей. Упражнения на восстановление. | | Передача мяча в парах: встречные, над собой – партнеру | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 22-24 | Совершенствование ведению мяча в движении по кругу. Передачи мяча в парах на месте. Упражнения на релаксацию. | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | |
| 25 | Обучение броску по кольцу от груди, от плеча одной рукой. Упражнения на восстановление. | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 26 | Упражнения в парах с б/б | | ОРУ. Ведение мяча | Корректировка | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|-----------------|--|---|---|--|---|---|
| | мячом. Упражнения на развитие двигательных способностей. Упражнение на восстановление. | | по кругу. | ка техники выполнения упражнений. | | деятельности. | | |
| 27 | Подвижная игра с элементами б/б. Упражнения на восстановление. | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | | |
| Гимнастика (21 час) | | | 2 четверть | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № 21 Коррекция осанки и телосложения. | Ноябрь, декабрь | Т/б на уроке | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 29 | Обучение перекатам на спине для кувyrка вперед. Развитие координационных способностей. Упражнения на восстановление. | | Подтягивание – мальчики с высокой перекладины, девочки – с низкой. | Силовая подготовка. | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | | | |
| 30 | Совершенствование перекатам на спине для кувyrка вперед. Обучение кувyrку вперед. Упражнения на | | Лазанье по канату в три приема. | Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | восстановление. | | | | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, | | |
| 31 | . Обучение лазанию по гимнастической скамейке в различных положениях. Совершенствование кувырку вперед. Развитие координационных способностей. Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. Упражнения на релаксацию. | Техника акробатических элементов. | | | | |
| 32 | Совершенствование лазанию по гимнастической скамейке в различных положениях. . Упражнения на релаксацию. | | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазанье по канату в три приема. | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного аппарата. | | | | |
| 33 | Обучение лазанию по гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. | Техника акробатических элементов. | | | | |
| 34 | Совершенствование лазанию по гимнастической стенке. Упражнения на восстановление. | | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазанье по канату в три приема. | Силовая подготовка. Упражнения для вестибулярного | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | | аппарата. | | | | |
| 35 | Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Упражнения на релаксацию | | Совершенствовани е прыжков через скакалку. | Упражнения для вестибулярн ого аппарата. | | классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | |
| 36 | Обучение висам на перекладине Упражнения на восстановление. | | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувырка вперед, назад. | | | | |
| 37 | Совершенствование висам на перекладине. Упражнения на развитие гибкости.. Упражнения на релаксацию | | Упражнения на координацию. | Упражнения для вестибулярн ого аппарата. | | | | |
| 38 | Совершенствование висам на перекладине. Обучение лазанью по канату в три приема. Упражнения на восстановление. | | Комбинация из ранее освоенных элементов. | Техника длинного кувырка вперед, назад. | | | | |
| 39 | Совершенствование лазанью по канату в три приема. Прыжки через скакалку. Упражнения на релаксацию | | Совершенствовать упражнения на координацию. | Упражнения для вестибулярн ого аппарата. | | | | |
| 40 | Упражнения на равновесия. Лазанье по канату. Обучение стойке | | Элементы из акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|
| | на лопатках. Упражнения на восстановление. | | | | | | | |
| 41 | Совершенствование стойке на лопатках. Упражнение на пресс живота. Упражнения на релаксацию | | Совершенствование элементов акробатики. | Техника опорного прыжка. | | | | |
| 42 | Обучение мосту из положения лежа. Лазанье по канату Упражнения на релаксацию | | Упражнения на растяжку. | Техника полушпагата . | | | | |
| 43 | Совершенствование моста из положения лежа. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на восстановление. | | Совершенствовани е упражнений на растяжку. | Техника полушпагата . | | | | |
| 44 | Обучение длинному кувырку вперед. Стойка на лопатках. ОФП. Упражнения на релаксацию | | Упражнения на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 45 | Совершенствование моста из положения лежа. Упражнения на равновесия. Упражнения на релаксацию | | Совершенствовани е упражнений на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 46 | Совершенствование длинного кувырка вперед. Упражнения на | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | ОРУ в движении. | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---|-----------------|---|--|--|---|--|--|
| | развитие гибкости. Упражнения на релаксацию | | | | | | | |
| 47 | . Упражнения на равновесие. Ходьба по скамейке. Упражнения на восстановление. | | Упражнения на гибкость. | Упражнения для развития гибкости. | | | | |
| 48 | Гимнастическая эстафета. Упражнения на восстановление. | | Упражнения для развития сил. | Эстафета направлена на координацию движений. | | | | |
| Коньки(19 часов) | | | 3 четверть | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на коньках. Инструкция №25. | Январь, февраль | Т/б на уроке. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 50 | Знакомство со льдом, комплекс ОРУ стоя на коньках. Упражнения на восстановление. | | Температурный режим. Знакомство со льдом. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | |
| 51 | Обучение падению в группировке. ОРУ на коньках. Упражнения на восстановление. | | Техника падения. | ОРУ на коньках. | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с | Умение управлять эмоциями при общении со | |
| 52 | . Совершенствование падению в группировке. Комплекс ОРУ на коньках. Упражнения на | | Техника посадки конькобежца. | ОРУ на коньках. | Осмысление техники | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|--|
| | восстановление. | | | | выполнения | целью и | сверстниками и |
| 53 | Обучение посадке конькобежца. П/и «Елочка.» Упражнения на восстановление. | | Техника посадки конькобежца. | ОРУ на коньках. | разучиваемых заданий и упражнений. | анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 54 | Совершенствование посадке конькобежца.. Упражнение на релаксацию. Оценка, самооценка. | | Техника бега в посадке конькобежца. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 55 | Обучение бег со старта с сопротивлением. Упражнения на восстановление. | | Техника бега в посадке конькобежца. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 56 | Совершенствование бега со старта с сопротивлением.. П/и «Кружки и звездочки» Упражнение на релаксацию. | | Техника низкой посадки. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | |
| 57 | Совершенствование низкой посадке. Бег по прямой. Упражнение на релаксацию. | | Техника низкой посадки. Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | |
| 58 | Обучение низкой посадке. П/и «Кружки и звездочки» Упражнения на равновесие. Упражнения на | | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---------------------------------|--|---|--|--|
| | восстановление. | | | | собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | |
| 59 | Совершенствование низкой посадке. Бег по прямой. Бег по прямой. Упражнение на релаксацию | | Техника отталкивания. Эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | |
| 60 | Обучение отталкиванию на коньках. Бег по прямой. Упражнение на релаксацию | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | |
| 61 | Совершенствование отталкивания на коньках. Бег по прямой. Упражнения на равновесия. Упражнение на релаксацию | | Техника торможения полуплугом. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | |
| 62 | Бег со старта по прямой. П/и « Упражнения на восстановление. | | Техника торможения полуплугом. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | |
| 63 | Обучение торможению полуплугом. Упражнения на равновесия. Упражнения на восстановление. | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | |
| 64 | Совершенствование торможению | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|---|--|--|---|--|--|
| | полушляпом. П/и «Пружинка. Упражнения на восстановление. | | | | | | | |
| 65 | Бег по прямой. П/и «Змейка». Упражнение на релаксацию | | Развитие общей выносливости. | Комплекс ОРУ. | | | | |
| 66 | Обучение техники переноса ОЦТ с ноги на ногу в движении. Упражнения на восстановление. | | Бег по прямой. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| 67 | Эстафета на коньках. Упражнения в парах. Упражнение на релаксацию | | Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать комплекс упражнений. | | | | |
| Спортивные игры(21 час) | | | | | | | | |
| 68 | Техника безопасности на уроках б/б. Инструкция № 24. | Март, апрель | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 69 | Повторение стойке б/б и передвижения в ней. Упражнения на восстановление. | | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением | | | |
| 70 | Совершенствование передвижения в стойке б/б. Упражнение на релаксацию Оценка, | | Перемещения в стойке. | Уметь демонстрировать физические | с выполнением | Умение | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|--|
| | самооценка. | | | кондиции. | упражнений. | характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательн | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 71 | Броски мяча одной рукой и передача мяча двумя руками. Упражнения на восстановление. | | Передача мяча сверху двумя руками вперед в парах. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий упражнений. | | |
| 72 | Броски мяча с места от груди в парах. Упражнение на релаксацию Оценка, самооценка. | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | |
| 73 | Обучение правилам игры. Броски мяча в парах. Упражнения на восстановление. | | ОРУ в парах. | Ведение с изменением направления . | | | |
| 74 | Обучение передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча по кругу. | | ОРУ. Ведение мяча по кругу. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 75 | Ведение мяча по кругу шагом, бегом. Ловля и передача мяча. Упражнение на релаксацию | | ОРУ. Ведение мяча по кругу, шагом, бегом. | Корректировка техники выполнения упражнений. | | | |
| 76 | Обучение штрафному броску. Ведение мяча по кругу. Упражнения на восстановление. | | Упражнения на развития спец. ловкости и управления мячом. | Упражнения на развитие специальной ловкости. | | | |
| 77 | Совершенствование штрафному броску. Ведение мяча по кругу. | | Совершенствовани е упражнений на развитие спец. | Упражнения на развитие специальной | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|------------------|--|--|
| | Упражнения на восстановление. | | ловкости и управления мячом. | ловкости. | | ой деятельности. | | |
| 78 | Игра мини- баскетбол. Упражнения на восстановление. | | Учебная игра | Тактика свободного нападения. | | | | |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и по волейболу. Инструкция № 24 | | Т/б на уроке. | Корректировка упражнений. | | | | |
| 80 | Обучение элементов техники перемещений в в/б стойке, остановки, ускорения. Упражнения на восстановление. | | Стойка игрока, перемещения. Игровые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 81 | Совершенствование элементов передвижений, остановок, поворотов. Упражнения на восстановление. | | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 82 | Обучение передачи мяча с верху двумя руками, передача мяча над собой. Упражнения на релаксацию. | | Имитация передачи мяча на месте. | Уметь выполнять верхнюю передачу. | | | | |
| 83 | Обучение прием мяча снизу двумя руками, на месте, и после перемещения. Упражнения на восстановление. Оценка, | | Передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| | самооценка. | | | | | | |
| 84 | Совершенствование передачи мяча с веру двумя руками, передача мяча над собой. Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | |
| 85 | Совершенствование прием мяча снизу двумя руками, на месте, и после перемещения. Упражнения на релаксацию. | | Передача мяча снизу двумя руками. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | |
| 86 | Подвижные игры с элементами в/б «мяч ч/з сетку с в/б приемами». Упражнения на восстановление. | | Учебная игра. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | |
| 87 | Верхняя передача мяча в парах. Упражнения на релаксацию. Оценка, самооценка. | | Передача мяча в парах: встречная над собой - партнеру. | Техника передвижения. | | | |
| 88 | Передача мяча над собой на месте, в движении. Упражнения на восстановление. | | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|---|--|--|--|---|--|
| Легкая атлетика (17 часов) | | апрель | 4 четверть | | | | | |
| 89 | Т/б на уроке легкой атлетики. Инструкция №22. | май | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибку при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью | Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. |
| 90 | Л/а упражнения. Техника высокого старта. Упражнения на восстановление. | | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. | Техника высокого старта. | | | | |
| 91 | Бег 30 м. Техника преодоления полосы из 5ти препятствий. | | Бег с ускорением (30 – 60 м.) с максимальной | Стартовый разгон в беге на короткие | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|--|--|
| | Упражнения на восстановление. | | скоростью. | дистанции. | способностей. | освоенных знаний и | выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 92 | Метание м/м на дальность. Прохождение дистанции 1000м. в медленном темпе. Упражнения на релаксацию. Оценка, самооценка. | | Прыжки через 2, 4 шага. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Применение беговых упражнений для развития координационных, скоростных способностей. | имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |
| 93 | Бег 60 м. Метание м/м на дальность. Упражнения на восстановление. | | Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | |
| 94 | Бег 1000 м. без учета времени. Обучение низкому старту. Упражнения на восстановление. | | ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание на дальность. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | |
| 95 | Обучение равномерному бегу 1500 м. Упражнения для развития скорости. Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать скоростную выносливость | | | |
| 96 | Бег 500 м. Метание м/м на дальность. Упражнения на восстановление. | | Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | | |
| 97 | Совершенствование | | Эстафетный бег. | Уметь | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | технике Эстафетного бега. Упражнения на релаксацию. | | | демонстрировать технику в целом. | | | | |
| 98 | Прыжки в длину с места. Упражнения на координацию Упражнения на восстановление. Оценка, самооценка. | | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | | | |
| 99 | Бег 500 м. Метание м/м на дальность. Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | |
| 100 | Многоскоки с ноги на ногу. Бег 1000м. Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | | | |
| 101 | Бег с преодолением препятствий. Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | | | |
| 102 | Обучение длительному бегу в сочетании с ходьбой. Прыжки в длину с места. Упражнения на | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать стартовый разгон. | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| | восстановление. | | | | | | | |
| 103 | Совершенствование техники длительного бега. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на восстановление. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 104 | Обучение метанию м/м в горизонтальную цель. Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |
| 105 | Совершенствование метания м/м в горизонтальную цель. Л\а Эстафета. Упражнения на релаксацию. | | Специальные беговые упражнения. | Уметь демонстрировать физические кондиции. | | | | |