# **Тематическое планирование уроков физической культуры**

# **3 ч в неделю, всего 102 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема урока.**  **Беседы по ОБЖ.** | **Кол-во час.** | | **Элементы содержания** | **Требования к уровню знаний** | | **Характеристика деятельности учащихся** | | | | **Примерные планируемые результаты (УУД)** | |
| **Знания по физической культуре (3ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Развитие физических качеств у древних славян. | 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями | | Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | | | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест. Понимать и рассказывать связь физической культуры и военной деятельности человека. | | *Личностные:* - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  *Метапредметные:* - характеризовать поступки, действия, давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта.  *Предметные:* - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;- излагать факты истории развития физической культуры. |
| 2 | Древние Олимпийские игры.  Комплекс упражнений для укрепления осанки.  ***Беседа по ОБЖ. «Техника безопасности на уроках физ. культуры»*** | 1 | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | | |  | | | |
| 3 | Физическое развитие.  Укрепление осанки. | 1 | Знания об обществе, личной гигиены, основы организации и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | |  | | | |  | | |
| **Подвижные игры (4 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 4-5 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы;- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 6-7 | Подвижные игры.  ***Беседа по ОБЖ. «Безопасность во время подвижных игр»*** | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Три палочки», «Рыбак». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | | *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. |
| **Легкая атлетика и ОРУ (12 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Ходьба и бег.  Комплекс утренней зарядки №1 | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. ***Инструктаж по ТБ.*** | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | Описание техники беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия.  *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 9 | Ходьба и бег. Физические качества человека.  ***Беседа по ОБЖ. «В здоровом теле –здоровый дух»*** | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 10 | Ходьба и бег. Упражнение для рук. | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 11 | Прыжки. Упражнения для развития силы ног. | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | | | | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений. | | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.  *Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |
| 12 | Прыжки.  Упражнения для укрепления мышц туловища.  Проверочные тесты.  ***Беседа по ОБЖ. «Правильная обувь для уроков физкультуры в зале»*** | 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | | | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 13-14 | Метание.  Комплекс утренней зарядки №2. | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | | | | Описание техники метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча. | | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.  *Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |
| 15 | Кроссовая подготовка  Бег по пересеченной местности.  ***Беседа по ОБЖ. «Как безопасно перейти проезжую часть*** | 1 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | | | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | Осваивать универсаль-ные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | *Метапредметные:* - анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения.  *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 16 | Бег по пересеченной местности.  Упражнения на выносливость. | 1 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | | | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.  *Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
| 17-18 | Бег по пересеченной местности. | 2 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | | | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 19 | Бег по пересеченной местности.  ***Беседа по ОБЖ. «Дышим правильно»*** | 1 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | | | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| **Гимнастика с основами акробатики и ОРУ (4 ч)** | | | | | | | | | | | |  |
| 20 | Акробатика. Строевые упражнения.  ***Беседа по ОБЖ. «Безопасность при выполнении кувырков»*** | 1 | Размыкание и смыкание  приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий. | | *Личностные:* - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 21 | Акробатика. Выполнение строевых команд. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | | *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| 22-23 | Акробатика. Выполнение строевых команд.  ***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений»*** | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. | |  |
| **Висы и строевые упражнения (5 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Висы и строевые упражнения. Гимнастика. | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | Описывать технику выполнения упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 25 | Висы и строевая подготовка.  ***Беседа по ОБЖ. «Первая помощь при ушибах»*** | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. | | *Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий. |
| 26-28 | Висы, выполнение строевых команд.  ***Беседа по ОБЖ.*** ***«Как вести себя при встрече с незнакомцем».*** | 3 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | | *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| **Опорный прыжок. Лазанье. (5 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Лазанье. Гимнастика.  ***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасности при выполнении упражнений на скамейке, гимнастической стенке»*** | 2 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации способностей. | | | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | | | | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 30-33 | Лазанье. Опорный прыжок. | 4 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | | | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | | | | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | *Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия;- находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 34-35 | Подвижные игры на основе баскетбола. Комплекс утренней зарядки №4. | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. | | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.  *Метапредметные:* - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 36-37 | Подвижные игры на основе баскетбола.  ***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасного обращения с мячом»*** | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. | |
| 38-39 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | | Осваивать технические действия из спортивных и соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 40-41 | Подвижные игры на основе баскетбола.  ***Беседа по ОБЖ. «Соблюдение правил безопасного поведения во время подвижных игр»*** | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | | Осваивать технические действия из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| 42-43 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | | Осваивать технические действия из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |
| **Подвижные игры (2 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Занятия в зимнее время. Комплекс утренней зарядки №3. | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | | *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы;- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Метапредметные:* - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия.  *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований. осуществлять их объективное судейство. |
| 45 | Подвижные игры в зимнее время. Одежда. ***Беседа по ОБЖ. «О поведении на горке, катке»*** | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | |
| **Лыжная подготовка (24 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Строевые упражнения.  ***Беседа по ОБЖ. «Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке»*** | 1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки. | | | | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки.  Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. | | *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.  *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  *Метапредметные:* - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;- обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»;- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 47-48 | Строевые упражнения. | 2 | Изучение нового материала. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Развитее координационных способностей. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | | | | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки.  Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. | |
| 49-50 | Строевые упражнения. | 2 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем « лесенкой». Развитие координационных способностей. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | | | | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки.  Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. | |
| 51-52 | Способы передвижения на лыжах.  ***Беседа по ОБЖ. «Правила закаливания на воздухе зимой»*** | 2 | Совершенствования. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Подъем «лесенкой». Спуски в основной стойке. Развитее координационных способностей. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | | | | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки.  Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках. | |
| 53-54 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Совершенствования. Ходьба на лыжах до 500 м. Подъем «лесенкой». Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. | | | | Осваивать правила переноски лыж; технику выполнения строевых упражнений с лыжами в руках; осваивать перенос веса тела с одной лыжи на другую. | |
| 55-56 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Ходьба на лыжах по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Спуск с поворотом. Развитее координационных способностей. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | | | | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | |
| 57-58 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Торможение « плугом». Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Развитее координационных способностей. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | | | | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | |
| 59-60 | Способы передвижения на лыжах.  ***Беседа по ОБЖ. «Правильно выбираем одежду для занятий физкультурой на улице»*** | 2 | Попеременный двухшажный ход. Развитее координационных способностей. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | | | | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | |
| 61-62 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Изучение нового материала. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто лучше нарисует гармошку». | | | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | | | | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | |
| 63-64 | Способы передвижения на лыжах. | 2 | Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | | | | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | |
| 65-67 | Способы передвижения на лыжах.  ***Беседа по ОБЖ. «Правила закаливания водой»*** | 3 | Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | | | | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. Передвигаться на лыжах до 1 км. | |
| 68-69 | Игры и эстафеты на лыжах. | 2 | Игра «По местам». «Кто дальше прокатится». «Кто дальше проскользит». Командные эстафеты. Развитие выносливости. | | | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. | | | | Осваивать передвижение скользящим и ступающим шагом; выполнение повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон. | |
| **Опорный прыжок. Лазанье (5 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 70-71 | * Лазанье. * Гимнастика.   ***Беседа по ОБЖ. «Правила безопасности при выполнении упражнений на скамейке, гимнастической стенке»*** | 2 | * ОРУ в движении. * Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. * Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. * Игра «Иголочка и ниточка». * Развитие координации способностей. | | | * Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | | | | * Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 72-74 | * Лазанье. * Опорный прыжок. | 3 | * Перешагивание через набивные мячи. * Стойка на двух и одной ноге на бревне. * ОРУ в движении. * Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. * Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. * Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. * Игра «Иголочка и ниточка». | | | * Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | | | | * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | * *Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия;- находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
| **Висы и строевые упражнения (5 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 75 | * Висы и строевые упражнения. * Гимнастика. | 1 | * Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. * Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» * Вис стоя и лежа. * В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей * ОРУ.с предметами. * Игра «Змейка». | | | * Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | * Описывать технику выполнения упражнений на спортивных снарядах. * Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 76-77 | * Висы и строевая подготовка.   ***Беседа по ОБЖ. «Первая помощь при ушибах»*** | 2 | * Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. * Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» * Вис стоя и лежа. * В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Развитие силовых способностей. * ОРУ с предметами. * Игра «Змейка». | | | * Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. * Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. | | * *Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий. |
| 78-79 | * Висы, выполнение строевых команд. | 2 | * Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. * Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». * Вис стоя и лежа. * В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. * Вис на согнутых руках. * Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. * ОРУ с предметами. * Игра «Змейка». | | | * Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | | | * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. * Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | | * *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |
| **Гимнастика с основами акробатики и ОРУ (4ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 80 | * Акробатика. * Строевые упражнения.   ***Беседа по ОБЖ. «Безопасность при выполнении кувырков»*** | 1 | * Размыкание и смыкание приставными шагами. * Перестроение из колонны по одному в колонну по два. * Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. * Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | | * Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | * Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий. | | * *Личностные:* - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 81 | * Акробатика. * Выполнение строевых команд. | 1 | * Размыкание и смыкание приставными шагами. * Перестроение из колонны по одному в колонну по два. * Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. * Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. * Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. * ОРУ. * Название гимнастических снарядов. | | | * Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | * Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий. * Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | | * *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| 82-83 | * Акробатика. * Выполнение строевых команд. | 2 | * Размыкание и смыкание приставными шагами. * Перестроение из колонны по одному в колонну по два. * Выполнение комбинации из разученных элементов. * Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. * Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. * Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. * ОРУ. | | | * Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | * Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. * Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. | | * *Личностные:* - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. * *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;- технически правильно выполнять двигательные действия. * *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| **Легкая атлетика и ОРУ (13 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 84 | * Ходьба и бег. * Комплекс утренней зарядки №1 | 1 | * Разновидности ходьбы. * Ходьба по разметкам * Ходьба с преодолением препятствий. * Бег с ускорением 20 м. * Игра «Пятнашки» * ***ОРУ. Инструктаж по ТБ.*** | | | * Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | * Описание техники беговых упражнений. * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. * *Метапредметные:* - планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;- технически правильно выполнять двигательные действия. * *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 85 | * Ходьба и бег. Физические качества человека. | 1 | * Разновидности ходьбы. * Ходьба по разметкам. * Ходьба с преодолением препятствий. * Бег с ускорением 30 м. * Игра «Пятнашки» * ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | * Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 86 | * Ходьба и бег. * Упражнение для рук. | 1 | * Разновидности ходьбы. * Ходьба с преодолением препятствий. * Бег с ускорением 60 м. * ОРУ * Игра «Пятнашки» * Развитие скоростных и координационных способностей. | | | * Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | * *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 87 | * Прыжки. * Упражнения для развития силы ног. | 1 | * Прыжки с поворотом на 180. * Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. * Прыжок с места. * ОРУ. * Игра «К своим флажкам». Эстафеты. * Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | * Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | | | | * Описывать технику прыжковых упражнений. * Осваивать технику прыжковых упражнений. | | * *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. * *Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |
| 88 | * Прыжки. * Упражнения для укрепления мышц туловища. * Проверочные тесты.   ***Беседа по ОБЖ. «Правильная обувь для уроков физкультуры в зале»*** | 1 | * Прыжки с поворотом на 180. * Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. * Прыжок с высоты до 40 см. * ОРУ. * Игра «К своим флажкам». Эстафеты. * Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | * Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. | | | | * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | * *Метапредметные:* - находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их устранения;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 89-90 | * Метание. * Комплекс утренней зарядки №2. | 2 | * Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м. * ОРУ. * Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | * Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. | | | | * Описание техники метания малого мяча. * Осваивать технику метания малого мяча. | | * *Личностные:* - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. * *Предметные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |
| 91 | * Кроссовая подготовка * Бег по пересеченной местности. | 1 | * Равномерный бег 3 мин. * ОРУ. * Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. * Игра «Третий лишний». | | | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | * *Метапредметные:* - анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения. * *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 92 | * Бег по пересеченной местности. * Упражнения выносливость. | 1 | * Равномерный бег 3 мин. * ОРУ. * Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. * Игра «Третий лишний». | | | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | * *Личностные:* - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы. * *Метапредметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
| 93-94 | * Бег по пересеченной местности. | 2 | * Равномерный бег 3 мин. * ОРУ. * Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. * Игра «Пятнашки». | | | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | * *Предметные:* - характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |
| 95-96 | * Бег по пересеченной местности. | 2 | * Равномерный бег 4 мин. * ОРУ. * Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. * Игра «Пятнашки». | | | * Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | | | | * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | | * *Предметные:* - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;- выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| **Подвижные игры (4 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 97 | * Подвижные игры. | 1 | * ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Перетягушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | * *Предметные:* - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований. осуществлять их объективное судейство. |
| 98 | * Подвижные игры. | 1 | * ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | * *Личностные:* - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. |
| 99 | * Подвижные игры. | 1 | * ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Снайпер». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | * *Метапредметные:* - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| 100 | * Подвижные игры. | 1 | * ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Сани-тачки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | * Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | | | | * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | * *Метапредметные:* - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность;- технически правильно выполнять двигательные действия. |
| **Резерв (2 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 101-102 |  |  |  | | |  | | | |  | |  |