**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ занятия** | **Наименование разделов и тем** | **Количест-**  **во часов** | **Основное содержание обучения** | **Планируемые результаты обучения** | | **Кален**  **дарные сроки** | **Факти**  **ческие сроки** | **Приме**  **чание (причи**  **ны коррек**  **тировки дат)** |
| **предметные умения** | **универсальные**  **учебные действия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **9**(1) |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. **Личностные**  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. **Коммуникативные**  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. **Регулятивные**  Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. **Познавательные** | 03.09-07.09 |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **24**(12) |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 1 | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Прыжки. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.  Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.  Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.  Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.  Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры  Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.  Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.  Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.  Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. **Личностные**  – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  **Регулятивные**  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  **Коммуникативные**  Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Познавательные** |  |  |  |
| 3 | 2 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам». |  |  |  |
| 4 | 3 | Развитие координационных способностей Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек». | 10.09-14.09 |  |  |
| 5 | 4 | Развитие скоростных способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». |  |  |  |
| 6 | 5 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь». |  |  |  |
| 7 | 6 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот». | 17.09-21.09 |  |  |
| 8 | 7 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. |  |  |  |
| 9 | 8 | Развитие силовой выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. |  |  |  |
| 10 | 9 | Развитие координационных способностей. | 1 | Обучение видам бега (змейкой, «лошадки»,с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали». | 24.09-28.09 |  |  |
| 11 | 10 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот». |  |  |  |
| 12 | 11 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. |  |  |  |
| 13 | 12 | Развитие силовой выносливости.  Кроссовая подготовка | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. |  | 01.10-05.10 |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **9**(2) |  |  |  |  |  |  |
| 14 | 2 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | 1 | Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | Составление режима дня и правила личной гигиены.  Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | **Личностные**  Управлять своими эмоциями в различных ситуациях  **Регулятивные**  Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться  **Познавательные** Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |  |  |  |
| 15 | 3 | Мозг и нервная система | 1 | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры, элементы спортивных игр.** | **30** |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 1 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». | Связь физических качеств с физическим развитием.  Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр.  Знать упражнения на формирования правильной осанки.  Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.  Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. | **Личностные**  Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.  Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и  чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.).  **Познавательные** Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  **Регулятивные** Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. | 15.10- 19.10 |  |  |
| 17 | 2 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». |  |  |  |
| 18 | 3 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». |  |  |  |
| 19 | 4 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | 22.10-26.10 |  |  |
| 20 | 5 | Развитие ориентирования в пространстве. | 1 | ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». |  |  |  |
| 21 | 6 | Развитие ориентирования в пространстве. | 1 | ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». |  |  |  |
| 22 | 7 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | 1 | ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». | 29.10-02.11 |  |  |
| 23 | 8 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | 1 | ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». |  |  |  |
| 24 | 9 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». |  |  |  |
| 25 | 10 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». | 05.11-09.11 |  |  |
| 26 | 11 | Комплексное развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину».  Эстафеты с передачей малого мяча. |  |  |  |
| 27 | 12 | Комплексное развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину».  Эстафеты с передачей малого мяча. |  |  |  |
| 28 | 13 | Закрепление и совершенствование | 1 | Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». | 12.11-16.11 |  |  |
| 29 | 14 | Закрепление и совершенствование | 1 | Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». |  |  |  |
| 30 | 15 | Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. | 1 | Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». |  |  |  |
| 31 | 16 | Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. | 1 | Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | 26.11-30.11 |  |  |
| 32 | 17 | Комплексное развитие координационных способностей. | 1 | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». |  |  |  |
| 33 | 18 | Комплексное развитие координационных способностей. | 1 | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». |  |  |  |
| 34 | 19 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 03.12-07.12 |  |  |
| 35 | 20 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». |  |  |  |
| 36 | 21 | Реакция на летящий мяч. | 1 | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». |  |  |  |
| 37 | 22 | Реакция на летящий мяч. | 1 | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | 10.12-14.12 |  |  |
| 38 | 23 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». |  |  |  |
| 39 | 24 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». |  |  |  |
| 40 | 25 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. | 1 | ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». | 17.12-21.12 |  |  |
| 41 | 26 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. | 1 | ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». |  |  |  |
| 42 | 27 | Игровые задания на овладение командными навыками. | 1 | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». |  |  |  |  |
| 43 | 28 | Игровые задания на овладение командными навыками. | 1 | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». | 24.12-28.12 |  |  |
| 44 | 29 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 1 | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». |  |  |  |
| 45 | 30 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 1 | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». |  |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **9**(2) |  |  |  |  |  |  |
| 46 | 4 | Пища и питательные вещества | 1 |  | Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время | **Личностные** Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.  **Познавательные** Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  **Коммуникативные**  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог.  **Регулятивные**  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | 07.01-11.01 |  |  |
| 47 | 5 | Знания о физической культуре. | 1 |  |  |  |  |
|  |  | **Лыжная подготовка** | **21** |  |  |  |  |  |  |
| 48 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. | **Личностные**  Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.  Формирование положительного  отношения  к учению.  Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.***  **Познавательные**  Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты  Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья.  **Коммуникативные**  Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.  **Регулятивные**  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |  |  |
| 49 | 2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | 14.01-18.01 |  |  |
| 50 | 3 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 1 | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». |  |  |  |
| 51 | 4 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 1 | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». |  |  |  |
| 52 | 5 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 1 | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | 21.01-25.01 |  |  |
| 53 | 6 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 1 | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». |  |  |  |
| 54 | 7 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». |  |  |  |
| 55 | 8 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | 28.01-01.02 |  |  |
| 56 | 9 | Развитие координационных способностей при спуске. | 1 | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров  скользящим шагом . |  |  |  |
| 57 | 10 | Развитие координационных способностей при спуске. | 1 | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров  скользящим шагом . |  |  |  |
| 58 | 11 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». | 04.02-08.02 |  |  |
| 59 | 12 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». |  |  |  |
| 60 | 13 | Развитие ловкости. | 1 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. |  |  |  |
| 61 | 14 | Развитие ловкости. | 1 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 11.02-15.02 |  |  |
| 62 | 15 | Развитие координационных способностей при спуске. |  | Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров |  |  |  |
| 63 | 16 | Развитие координационных способностей при спуске. |  | Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров |  |  |  |
| 64 | 17 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 1 | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | 25.02-01.03 |  |  |
| 65 | 18 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 1 | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». |  |  |  |
| 66 | 19 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». |  |  |  |
| 67 | 20 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 1 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | 04.03-08.03 |  |  |
| 68 | 21 | Подведение итогов лыжной подготовки. | 1 | Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире»  Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки. |  |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **9**(2) |  |  |  |  |  |  |
| 69 | 6 | Вода и питьевой режим | 1 | Ознакомление с питьевым режимом во время тренировки и похода. | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики.  Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. | **Личностные**  Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания.  **Познавательные**  Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.  **Коммуникативные**  Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.  **Регулятивные**  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |  |  |
| 70 | 7 | Режим дня и личная гигиена. | 1 | Ознакомление с режимом дня. Урок-игра. | 11.03-15.03 |  |  |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики** | **18** |  |  |  |  |  |  |
| 71 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви. | Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики  Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.  Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости | **Личностные** Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  **Познавательные** Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог.  **Регулятивные**  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |  |  |
| 72 | 2 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви. |  |  |  |
| 73 | 3 | Освоение навыков акробатических упражнений. | 1 | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | 18.03-22.03 |  |  |
| 74 | 4 | Освоение навыков акробатических упражнений. | 1 | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». |  |  |  |
| 75 | 5 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | 1 | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,  «Раки». |  |  |  |  |
| 76 | 6 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | 1 | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,  «Раки». |  | 25.03-29.03 |  |  |
| 77 | 7 | Освоение висов и упоров. |  | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь». |  |  |  |  |
| 78 | 8 | Освоение висов и упоров. | 1 | ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь». |  |  |  |  |
| 79 | 9 | Освоение строевых упражнений. | 1 | ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . П/игра «Запрещенное движение». |  | 01.04-05.04 |  |  |
| 80 | 10 | Освоение навыков равновесия. | 1 | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». |  |  |  |  |
| 81 | 11 | Освоение навыков равновесия. | 1 | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». |  |  |  |  |
| 82 | 12 | Освоение танцевальных элементов. | 1 | ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий». |  | 15.04-19.04 |  |  |
| 83 | 13 | Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей . | 1 | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка» |  |  |  |  |
| 84 | 14 | Развитие силы и гибкости. | 1 | ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». |  |  |  |  |
| 85 | 15 | Развитие силы и гибкости. | 1 | ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». |  | 22.04-26.04 |  |  |
| 86 | 16 | Развитие координационных способностей. | 1 | Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется». |  |  |  |  |
| 87 | 17 | Развитие силы и ловкости. | 1 | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». |  |  |  |  |
| 88 | 18 | Заключительный урок по гимнастике. | 1 | ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.  П/игра «салки-догонялки». |  | 29.04-03.05 |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 89 | 8 | «История спортивных игр». | 1 | История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены. | Формировать потребности к ЗОЖ.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **Личностные** Формирование положительного отношения  к учению.  **Познавательные** Выбор эффективных способов решения игровых действий.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.  **Регулятивные** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **24**(12) |  |  |  |  |  |  |
| 90 | 13 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | **Личностные** Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.  **Познавательные** Выделение и формулирование учебной цели;  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания.  Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог.  **Регулятивные** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. |  |  |  |
| 91 | 14 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест». | 06.05-10.05 |  |  |
| 92 | 15 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам». |  |  |  |
| 93 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров». |  |  |  |
| 94 | 17 | Развитие координационных способностей . | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . | 13.05-17.05 |  |  |
| 95 | 18 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали» . |  |  |  |
| 96 | 19 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. |  |  |  |
| 97 | 20 | Развитие силовой выносливости. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | 20.05-24.05 |  |  |
| 98 | 21 | Кроссовая подготовка | 1 | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция |  |  |  |
| 99 | 22 | Развитие координационных способностей в прыжках | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» |  |  |  |
| 100 | 23 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 | Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень» | 27.05-31.05 |  |  |
| 101 | 24 | Кроссовая подготовка | 1 | Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега |  |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **9**(1) |  |  |  |  |  |  |
| 102 | 9 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | 1 | Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | **Личностные** Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению  **Познавательные** Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.  **Коммуникативные** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  **Регулятивные** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. |  |  |  |