**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уроков | Тема | Планируемые результаты обучения | | Виды деятельности учащихся | Дата проведения | |
| Предметные | Метапредметные и личностные УУД | По плану | По факту |
| **Легкая атлетика.** | | | | | | |
| 1. | Знакомство с правилами поведения в спортзале. Команда «Смирно» | **Знать:**  - правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях по легкой атлетике;  - признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;  - правила личной гигиены, режим дня;  - понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;  - значение и роль л/а на развитие выносливости, скоростных качеств.  **Уметь:**  - правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча, бросках набивного мяча;  - бегать с максимальной скоростью 30 м;  - бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 метров, в чередовании с ходьбой до 150 метров;  - стартовать с произвольного старта;  - выполнять прыжок в длину с места. | **Личностные:**  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;  - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей;  - формирование чувства справедливости и отзывчивости.  **Регулятивные:**  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Легкая атлетика»;  - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:**  *Общеучебные:*  - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;  -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.  *Логические:*  - анализировать полученную информацию при изучении темы «Легкая атлетика»;  - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.  **Коммуникативные:**  - умение работать в парах, в малых группах;  - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований. | - спортивные игры : «Салки», «Совушка», «День и ночь», «Вызов номеров» и др.;  - бег на 30 метров;  - прыжки с высоты, на двух ногах, в высоту;  - смыкание-размыкание круга;  - построение в шеренгу и колонну;  - ходьба на носочках-пяточках;  - бег с различными видами ускорения. | 02.09. |  |
| 2. | Ходьба под счет. на носках, на пятках. | 05.09 |  |
| 3. | Разновидности ходьбы. | 09.09. |  |
| 4. | Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». | 12.09. |  |
| 5. | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. | 16.09. |  |
| 6. | Прыжки на двух ногах на месте. | 19.09. |  |
| 7. | Прыжки с продвижением вперед. | 23.09. |  |
| 8.-9. | Прыжки в длину с места. | 26.09.  30.09. |  |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя. | 03.10. |  |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя. | 07.10. |  |
| 12 | Прыжки через скакалку. Метание мяча в цель. Закрепление. | 10.10. |  |
| **Кроссовая подготовка.** | | | | | | |
| 13 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега | **Знать:**  - факты истории развития физической культуры;  - роль физической культуры в жизни человека;  - подвижные игры, доступные возрасту младшего школьника;  - правила техники безопасности при занятиях с мячом;  - правила безопасного поведения при подвижных играх;  - названия и правила игр;  - название оборудования, спортивного инвентаря.  **Уметь:**  - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья;  - использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;  - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге;  - выполнять броски мяча в цель. | **Личностные:**  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;  - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.  **Регулятивные:**  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Кроссовая подготовка»;  - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:**  *Общеучебные:*  - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;  -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.  ***Логические:***- анализировать полученную информацию при изучении темы «Кроссовая подготовка»;  - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.  **Коммуникативные:**  - умение работать в парах, в малых группах;  - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований. | - спортивные игры : «Метко в цель», «Точный расчет», «Кто дальше», «Перестрелка» и др.;  - бег на 30 метров;  - прыжки с высоты, на двух ногах, в высоту;  - смыкание-размыкание круга;  - построение в шеренгу и колонну;  - ходьба на носочках-пяточках;  - бег с различными видами ускорения;  - броски мяча;  -прыжки через скакалку. | 14.10. |  |
| 14 | Понятие «скорость бега». Равномерный бег 3 минуты. | 17.10. |  |
| 15 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. | 21.10. |  |
| 16 | Техника медленного бега. Понятие «дистанция». | 24.10. |  |
| 17 | Равномерный бег 5 минут. Понятие «здоровье». | 28.10. |  |
| 18 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега. | 31.10. |  |
| 19 | Учет техники медленного бега. | 11.11. |  |
| 20 | Понятие «выносливость». | 14.11. |  |
| 21 | Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Пятнашки». | 18.11. |  |
| 22 | Закрепление техники равномерного бега. | 21.11. |  |
| **Гимнастика.** | | | | | | |
| 23 | Основная стойка Построение в колонну, в шеренгу, в круг. | **Знать:**  **-** правила безопасности во время занятия гимнастикой;  - названия снарядов гимнастических элементов;  - названия гимнастического оборудования, инвентаря;  - подвижные игры, доступные возрасту младшего школьника;  - правила техники безопасности при занятиях с мячом;  - правила безопасного поведения при подвижных играх.  **Уметь:**  - выполнять строевые упражнения;  - принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;  - выполнять стойку на лопатках, моста из положения лежа на спине, кувырочка вперед из упора присев до упора присев;  - понимать значение гимнастических упражнений для развития гибкости, координации движения. | **Личностные:**  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;  - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.  **Регулятивные:**  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Гимнастика»;  - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:**  *Общеучебные:*  - формирование первоначальных представлений о значении занятий гимнастикой для укрепления здоровья человека;  -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.  **Логические:**  - анализировать полученную информацию при изучении темы «Гимнастика»;  - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.  **Коммуникативные:**  - умение работать в парах, в малых группах;  - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований. | - спортивные игры : «Вызов номеров», «Совушка», «Эстафета», «Перестрелка» и др.;  - бег на 30 метров;  - прыжки с высоты, на двух ногах, в высоту;  - смыкание-размыкание круга;  - построение в шеренгу и колонну;  - ходьба на носочках-пяточках;  - бег с различными видами ускорения;  - броски мяча;  -прыжки через скакалку;  - лазание;  - строевые упражнения. | 25.11. |  |
| 24 | Группировка. перекаты в группировке. | 28.11. |  |
| 25 | Перекаты в группировке, лежа на животе. | 02.12. |  |
| 26 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 05.12. |  |
| 27 | Построение в колонну по одному. Перестроение в две шеренги. | 09.12. |  |
| 28 | Построение по звеньям. Размыкание. | 12.12. |  |
| 29 | Стойка на носках, на одной ноге. Повороты направо, налево. | 16.12. |  |
| 30 | Хождение по гимнастической скамейке. | 19.12. |  |
| 31 | Перешагивание через мячи. | 23.12. |  |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке. | 26.12. |  |
| 33 | Перелезание через коня. |  |  |
| 34 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Повороты. | 13.01 |  |
| 35 | Закрепление. | 16.01. |  |
| **Подвижные игры.** | | | | | | |
| 36 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Знать:**  - правила поведения при проведении подвижных игр;  - подвижные игры, доступные возрасту.  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  - выполнять правила безопасного поведения при играх. | **Личностные:**  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;  - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.  **Регулятивные:**  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Туризм»;  - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:**  *Общеучебные:*  - формирование первоначальных представлений о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека;  -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.  **Логические:**  - анализировать полученную информацию при изучении темы «Подвижные игры»;  - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.  **Коммуникативные:**  - умение работать в парах, в малых группах;  - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований. | - спортивные игры « К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.;  - построение и перестроение в круг, колонну;  - различные виды ходьбы;  - прыжки через скакалку;  - прыжки в длину;  - лазание по гимнастической стенке | 20.01. |  |
| 37 | ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. | 23.01. |  |
| 38 | ОРУ. Игры «Два мороза», «К своим флажкам». закрепление. | 30.01. |  |
| 39 | Эстафеты с мячом | 03.02. |  |
| 40 | ОРУ. Игра «Пятнашки», «Салки» | 06.02. |  |
| 41 | Эстафета с препятствиями. | 10.02. |  |
| 42 | ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки». | 13.02. |  |
| 43 | Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде». | 17.02. |  |
| 44 | ОРУ в движении. Игры «Воробушки», «Зайцы в огороде». закрепление. | 20.02. |  |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячом. | 24.02. |  |
| 46 | ОРУ с лентой. Игра «Гуси-лебеди». | 27.02. |  |
| 47 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». | 03.03. |  |
| 48 | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Точный расчет». | 06.03. |  |
| 49 | ОРУ в движении. Игра «Точный расчет». Закрепление | 10.03. |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола.** | | | | | | |
| 50 | Бросок мяча снизу на месте | **Знать:**  - правила поведения при проведении подвижных игр;  - подвижные игры, доступные возрасту.  **Уметь:**  - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;  - выполнять правила безопасного поведения при играх. | **Личностные:**  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры на основе баскетбола;  - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.  **Регулятивные:**  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»;  - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:**  *Общеучебные:*  - формирование первоначальных представлений о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека;  -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.  **Логические:**  - анализировать полученную информацию при изучении темы «Подвижные игры на основе баскетбола»;  - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.  **Коммуникативные:**  - умение работать в парах, в малых группах;  - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований. | - спортивные игры « Бросай-поймай», «Кольцо» и др.;  - бег с высоким подниманием бедра;  - чередование ходьбы и бега;  - построение и перестроение в колонну, шеренгу, круг;  - броски и ловля мяча с места. | 13.03. |  |
| 51 | Техника броска мяча снизу на месте. | 17.03. |  |
| 52 | Ловля мяча на месте. | 20.03. |  |
| 53 | Передача мяча снизу на месте. | 31.03. |  |
| 54 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай». | 03.04. |  |
| 55 | Ловля мяча на месте. | 07.04. |  |
| 56 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча | 10.04. |  |
| 57 | Передача мяча снизу на месте. Закрепление. | 14.04. |  |
| **Туризм.** | | | | | | |
| 58 | Беседа «Что такое туризм?» Преодоление простейших препятствий. | **Знать:**  - знать правила безопасного поведения в походе;  - правила безопасного поведения при преодолении туристической полосы;  - правила личной гигиены в походе, режим дня;  - значение и роль л/а на развитие выносливости, скоростных качеств.  **Уметь:**  - правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге;  - вязать узлы «прямой» и «удавка»;  - устанавливать палатку и укладывать детский рюкзак;  - определять стороны света: север-юг, запад-восток. | *У учащихся будут сформированы*:  **Личностные:**  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в ходе спортивной игры;  - развитие доброжелательности, понимания и сопереживания чувства других людей.  **Регулятивные:**  - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя при изучении раздела «Туризм»;  - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:**  *Общеучебные:*  - формирование первоначальных представлений о значении занятий туризмом для укрепления здоровья человека;  -укреплять навык систематического контроля над своим физическим состоянием.  **Логические:**  - анализировать полученную информацию при изучении темы «Туризм»;  - сравнивать величину физических нагрузок и свое состояние, умение правильно дозировать нагрузку.  **Коммуникативные:**  - умение работать в парах, в малых группах;  - взаимодействие со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований, во время походов и экскурсий. | - спортивные игры: «По кочкам и пенечкам», «Эстафета», «День и ночь», «Салки» и др.;  - преодоление туристической полосы;  - преодоление препятствий;  - эстафета с переноской тяжести;  - установка палатки;  - оказание первой помощи;  - определение сторон света. | 17.04. |  |
| 59 | Навык установки 1-2-х местной палатки, укладки рюкзака. | 21.04. |  |
| 60 | Совершенствование навыка укладки детского рюкзака. | 24.04. |  |
| 61 | Оказание первой доврачебной помощи в походе. | 28.04.. |  |
| 62 | Техника вязки прямого узла. Навык вязки туристического узла «удавка». | 01.05 |  |
| 63 | Ориентирование на местности. | 05.05. |  |
| 64 | Определение сторон света. | 08.05. |  |
| 65 | Повторение изученного за год | 12.05 |  |
| 15.05.  19.05. |  |
| 66 | Повторение изученного за год |
| 67 | Эстафеты. Закрепление изученного за год |
| 68 | Спортивный праздник «Олимпионики». | 22.05. |  |