**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. |  |