Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | | **№**  **п/п**  **в четв** | | | | | | **Тема урока** | | | | | **Кол-во часов** | | | | | | **Содержание**  **урока** | | | | | **Характеристика основной деятельности ученика** | | | | **Дата**  **проведения** | | |
| **I – четверть (27 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Личностные универсальные учебные действия**  ***У обучающегося будут сформированы:***  - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «Физическая культура», к школе;  ***Обучающийся получит возможность для формирования:***  - понимания значения предметно-практической деятельности;  **Регулятивные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - контролировать и оценивать свои действия.  **Познавательные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе;  - строить сообщения в устной форме;  - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - строить небольшие сообщения в устной и письменной форме.  **Коммуникативные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 2ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | | **1** | | | | | Олимпийские игры древности. Правила безопасности во время занятий. | | | | | 1 | | | | | | Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды. | | | | | Излагает факты истории развития физической культуры, её роль и значение в жизнедеятельности человека. Называет правила безопасности во время занятий | | |  | | | |
|  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |
| **2** | | | | **2** | | | | | | Краткая характеристика видов спорта. | | | | | 1 | | | | | | Определения: спорт, спортсмен. Зимние и летние виды спорта. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игры «Пятнашки», | | | | | Дает краткую характеристику видам спорта. | | | |  | | |
| **Легкая атлетика - 14ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | | | **1** | | | | | | Техника безопасности на уроках физической культуры. | | | | | 1 | | | | | | | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Основная стойка. Построение в шеренгу, колонну. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игры «Пятнашки», «Запрещённое движение». | | | | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми. | | | | |  | |
| **4** | | | | **2** | | | | | | Различные виды ходьбы. Развитие быстроты. | | | | | 1 | | | | | | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Игра «Быстро по своим местам». | | | | | Различать разные виды ходьбы, бега.  Осваивать ходьбу под счет. | | | |  | | |
|  | | |
|  | | |
| **5** | | | | **3** | | | | | | Сочетание различных видов ходьбы. | | | | | 1 | | | | | | Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Бег 30 м.  Игра «Салки-догонялки». | | | | | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | | |  | | |
| **6** | | | | **4** | | | | | | Развитие выносливости и быстроты | | | | | 1 | | | | | | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Игра  «Воробьи-вороны». | | | | | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | | | |  | | |
| **7** | | | | **5** | | | | | | Развитие скоростно – силовых качеств | | | | | 1 | | | | | | Обычный бег, бег с изменение направления движения. ОРУ. Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Два Мороза». | | | | | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | | |  | | |
| **8** | | | | **6** | | | | | | Различные виды прыжков. | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Правильно выполнять основные движения в прыжках.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | | | |  | | |
| **9** | | | | **7** | | | | | | Прыжки на месте и в движении. | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Игра «Ястреб и утка». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | | | |  | | |
| **10** | | | | **8** | | | | | | Прыжок в длину с места | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры» | | | | | Правильно выполнять основные движения в прыжках.  Осваивать технику прыжка в длину с места. | | | |  | | |
| **11-12** | | | | **9-10** | | | | | | Обучение технике метания малого мяча из положения стоя | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | Знакомство с броском малого мяча на дальность. | | | |  | | |
| **13-14** | | | | **11-12** | | | | | | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч». | | | | | Правильно выполнять основные движения в метании. | | | |  | | |
| **15** | | | | **13** | | | | | | Метание малого мяча из положения стоя на точность | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» | | | | | Правильно выполнять основные движения в метании.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | | | |  | | |
| **16** | | | | **14** | | | | | | Совершенствование навыков и бега. | | | | | 1 | | | | | | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до6 мин. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. | | | | | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. | | | |  | | |
|  | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **17-18** | | | | **15-16** | | | | | | Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. ОРУ для верхнего плечевого пояса, комплекс ОРУ без предметов .Подвижная игра «Воробьи вороны» | | | | | Правильно выполнять основные  Движения при выполнении ОРУ. Развитие Быстроты и координации | | | |  | | |
|  | | |
| **Подвижные игры – 9ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | | | | **1.** | | | | | | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | | | | | 1 | | | | | | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Медленный бег. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега . | | | | | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. | | | |  | | |
| **20** | | | | **2.** | | | | | | Развитие скоростных способностей | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Вызов номеров»). | | | | |  | | |
| **21** | | | | **3.** | | | | | | Совершенствование навыков в прыжках | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | | | | |  | | |
| **22** | | | | **4.** | | | | | | Совершенствование метания малого мяча из положения стоя на дальность и точность | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | | | | |  | | |
| **23** | | | | **5.** | | | | | | ОРУ - эстафеты. | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Два Мороза». | | | | |  | | |
| **24** | | | | **6.** | | | | | | Развитие координации и ловкости | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | | |  | | |
| **25** | | | | **7.** | | | | | | Совершенствование бросков и ловли мяча на месте | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Бросок мяча снизу, от груди, из-за головы на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | | | | |  | | |
| **26** | | | | **8.** | | | | | | Подвижная игра для совершенствования броска и ловли мяча | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Бросок мяча снизу, от груди, из-за головы на месте. Ловля мяча на месте. Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Передача мяча в колоннах». | | | | |  | | |
| **27** | | | | **9.** | | | | | | Развитие координации и ловкости | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Бросок мяча снизу, от груди, из-за головы на месте. Ловля мяча на месте. Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Мяч соседу». | | | | |  | | |
| **II четверть (21 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». |
| **Личностные универсальные учебные действия**  ***У обучающегося будут сформированы:***  - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «Физическая культура», к школе;  ***Обучающийся получит возможность для формирования:***  - понимания значения предметно-практической деятельности;  **Регулятивные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - контролировать и оценивать свои действия.  **Познавательные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе;  - строить сообщения в устной форме;  - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - строить небольшие сообщения в устной и письменной форме.  **Коммуникативные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | | | | | | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. | | | | | 1 | | | | | | | | Беседа об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Как правильно осуществляется переноска и надевание лыж. | | | | Выполнять основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, перенос и надевание лыж. | | | | | | |  | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **30** | | | | | | Упражнения для подготовки к занятиям на лыжах. | | | | | | | 2 | | | | Медленный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Строевые упражнения на лыжах. | | | | | | | | Правильно выполнять основные  Движения при выполнении ОРУ и строевых упражнений | | | |  | | | |
| **Лыжная подготовка-18ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **31** | | | | **1.** | | | | | | Техника безопасности при занятиях на лыжах. | | | | | 1 | | | | | | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Подбор лыжного инвентаря. | | | | | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях  игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Выполнять организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | | | |  | | |
| **32** | | | | **2.** | | | | | | Строевые упражнения на лыжах и без лыж. | | | | | 1 | | | | | | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. | | | | |  | | |
| **33** | | | | **3.** | | | | | | Строевые упражнения на лыжах с палками в руках. Основные требования переноски и надевания лыж. | | | | | 1 | | | | | | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. | | | | |  | | |
| **34** | | | | **4.** | | | | | | Строевые упражнения на лыжах с палками в руках. Основные требования переноски и надевания лыж. | | | | | 1 | | | | | | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг без палок. | | | | |  | | |
| **35** | | | | **5.** | | | | | | Строевые упражнения на лыжах на месте. Передвижение скользящим шагом. | | | | | 1 | | | | | | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом без палок. | | | | |  | | |
| **36** | | | | **6.** | | | | | | Совершенствование техники скользящего шага | | | | | 1 | | | | | | Повороты на месте.Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | | | | |  | | |
| **37** | | | | **7.** | | | | | | Совершенствование техники скользящего шага | | | | | 1 | | | | | | Повороты на месте.Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | | | | |  | | |
| **38** | | | | **8.** | | | | | | Передвижение скользящим шагом. Развитие равновесия. | | | | | 1 | | | | | | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «На буксире». | | | | |  | | |
| **39** | | | | **9.** | | | | | | Передвижение скользящим шагом. Развитие равновесия. | | | | | 1 | | | | | | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «На буксире». | | | | |  | | |
| **40** | | | | **10.** | | | | | | Передвижение скользящим шагом. Развитие выносливости. | | | | | 1 | | | | | | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Финские санки». | | | | |  | | |
| **41** | | | | **11.** | | | | | | Передвижение скользящим шагом. Развитие выносливости. | | | | | 1 | | | | | | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Финские санки». | | | | |  | | |
| **42** | | | | **12.** | | | | | | Передвижение скользящим шагом. Развитие быстроты. | | | | | 1 | | | | | | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | | | | |  | | |
| **43** | | | | **13.** | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. | | | | | 1 | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Игра «По местам». | | | | |  | | |
| **44** | | | | **14.** | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. | | | | | 1 | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. | | | | |  | | |
| **45** | | | | **15.** | | | | | | Обучение технике подъема на склон способом «лесенка» | | | | | 1 | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Спуск со склона. Подъём на склон лесенкой. | | | | |  | | |
| **46** | | | | **16.** | | | | | | Обучение технике спуска со склона на лыжах в игровой форме | | | | | 1 | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Спуск со склона. Подъём на склон лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». | | | | |  | | |
| **47** | | | | **17.** | | | | | | Совершенствование техники подъема и спуска со склона | | | | | 1 | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Спуск со склона. Подъём на склон лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». | | | | |  | | |
| **48** | | | | **18.** | | | | | | Строевые упражнения на лыжах | | | | | 1 | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты, переступая на месте. Игра «Кто дольше прокатится». | | | | |  | | |
| **III – четверть (30 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Личностные универсальные учебные действия**  ***У обучающегося будут сформированы:***  - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «Физическая культура», к школе;  ***Обучающийся получит возможность для формирования:***  - понимания значения предметно-практической деятельности;  **Регулятивные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - контролировать и оценивать свои действия.  **Познавательные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе;  - строить сообщения в устной форме;  - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - строить небольшие сообщения в устной и письменной форме.  **Коммуникативные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 2ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | | | | **1** | | | | | | Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. | | 1 | | | | Определения: осанка, правильная осанка. Признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. | | | | | | выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки. | | | | | |  | | | | |
| **50** | | | | **2** | | | | | | Краткая характеристика видов спорта. | | 1 | | | | Определения: спорт, спортсмен. Зимние и летние виды спорта. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игры «Пятнашки», | | | | | | Дает краткую характеристику видам спорта. | | | | | |  | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **51** | | | | **1** | | | | | | Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения без предметов | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ для нижних конечностей, комплекс ОРУ упражнений без предметов Подвижная игра . «Салки**»** | | | | | | Правильно выполнять основные  Движения при выполнении ОРУ | | |  | | | | | |
| **Лыжная подготовка-3ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **52** | | | | | **1** | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Строевые упражнения на месте. | | | 1 | | | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты, переступая на месте. Игра «Охотники и зайцы». | | | | | Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. | | | |  | | |
| **53** | | | | | **2** | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Строевые упражнения на месте. Развитие равновесия. | | | 1 | | | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты, переступая на месте. Игра «Кто дольше прокатится». | | | | |  | | |
| **54** | | | | | **3** | | | | | Строевые упражнения на лыжах с палками. Развитие выносливости | | | 1 | | | | | | | | Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты, переступая на месте. Прохождение в медленном темпе до 1000 м. | | | | |  | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **55** | | | | **1** | | | | | | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | | | | | 1 | | | | | | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Медленный бег. ОРУ. Положение «Упор присев», группировка, перекаты . Игра «Змейка». | | | | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | | | |  | | |
| **56-57** | | | | **2-3** | | | | | | Обучение технике группировки, кувырка вперёд, стойки на лопатках | | | | | 2 | | | | | | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Иголка и нитка». | | | | | Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических элементов. | | | |  | | |
| **58-59** | | | | **4-5** | | | | | | Совершенствование техники кувырка вперёд и стойки на лопатках | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. Размыкание и смыкание приставными шагами.ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Совушка» | | | | | Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических элементов. | | | |  | | |
|  | | |
| **60** | | | | **6** | | | | | | Закрепление техники кувырка вперёд и стойки на лопатках | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Пройти бесшумно» | | | | | Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических элементов. | | | |  | | |
| **61** | | | | **7** | | | | | | Закрепление техники кувырка вперёд и стойки на лопатках | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Пройти бесшумно» | | | | | Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических элементов. | | | |  | | |
|  | | |
| **62** | | | | **8** | | | | | | Обучение технике выполнения упражнения из стойки на лопатках перекат в упор присев | | | | | 1 | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». | | | | | Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических элементов. | | | |  | | |
| **63** | | | | **9** | | | | | | Обучение технике выполнения упражнения из стойки на лопатках перекат в упор присев | | | | | 1 | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». | | | | |  | | | |  | | |
| **64** | | | | **10** | | | | | | Совершенствование техники выполнения упражнения из стойки на лопатках перекат в упор присев | | | | | 1 | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка». | | | | | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | |  | | |
|  | | |
| **65** | | | | **11** | | | | | | Совершенствование техники выполнения упражнения из стойки на лопатках перекат в упор присев | | | | | 1 | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Медленный бег. ОРУ. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка». | | | | | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | |  | | |
| **66-67** | | | | **12-13** | | | | | | Обучение висам стоя и лежа. Упражнения на равновесие. | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Вис стоя и лёжа. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | | | | | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Проявлять качества координации при выполнении упражнений. | | | |  | | |
| **68** | | | | **14** | | | | | | Совершенствование висов стоя и лежа. Упражнения на равновесие. | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Вис стоя и лёжа. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Игра « Змейка». | | | | | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | |  | | |
| **69** | | | | **15** | | | | | | Вис на согнутых руках | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ.Вис на согнутых руках. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Игра «Не ошибись». | | | | | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | |  | | |
|  | | |
| **70** | | | | **16** | | | | | | Упражнения на развитие равновесия. | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи, повороты на 90º. Игра «Змейка». | | | | | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | |  | | |
| **71** | | | | **17** | | | | | | Упражнения на развитие равновесия на месте и в движении | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи, повороты на 90º. Игра «Ниточка и иголочка». | | | | | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | | | |  | | |
| **72-73** | | | | **18-19** | | | | | | Обучение технике лазания по гимнастической стенке | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | | | | | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | | |  | | |
| **74** | | | | **20** | | | | | | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Не урони мешочек». | | | | | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. | | | |  | | |
| **75** | | | | **21** | | | | | | Обучение технике подтягивания на животе по горизонтальной скамейке | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Лазания по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | | | Осваивать технику подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | |  | | |
| **Подвижные игры – 3ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **76** | | | | **1** | | | | | | Техника ловли и броска баскетбольного мяча | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | | | | | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. | | | |  | | |
| **77** | | | | **2** | | | | | | Техника ведения баскетбольного мяча на месте | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | | | | | Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. | | | |  | | |
| **78** | | | | **3** | | | | | | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. | | | |  | | |
| **IV – четверть (24 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Личностные универсальные учебные действия**  ***У обучающегося будут сформированы:***  - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «Физическая культура», к школе;  ***Обучающийся получит возможность для формирования:***  - понимания значения предметно-практической деятельности;  **Регулятивные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - контролировать и оценивать свои действия.  **Познавательные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе;  - строить сообщения в устной форме;  - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - строить небольшие сообщения в устной и письменной форме.  **Коммуникативные универсальные учебные действия**  ***Обучающийся научится:***  - выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;  ***Обучающийся получит возможность научиться:***  - адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **79** | | **1** | | | | | Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. | | | | | | | | 1 | | | | | Беседа об опорно-двигательном аппарате и влиянии на него физических упражнений. | | | | | | Определять части тела человека, знать значение опорно – двигательного аппарата в жизни человека. | | | | | |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **80** | | | **1** | | | | Общеразвивающие упражнения для туловища | | | | | | | | 1 | | | | | Медленный бег. ОРУ с предметами и без предметов Упражнения для укрепления мышц спины и пресса . | | | | | | Правильно выполнять основные  движения при выполнении ОРУ.  Развитие силы. | | | | | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **81** | | | **1** | | | | Совершенствование техники подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке | | | | | | | | 1 | | | | | Медленный бег. ОРУ. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов. | | | | | | Осваивать технику перелезания через горку матов. | | | | | |  |
| **82** | **2** | | | | | | Закрепление технике подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке | | | | | | | | 1 | | | | | Медленный бег. ОРУ. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов. | | | | | | Осваивать технику подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | | | |  |
| **83** | **3** | | | | | | Закрепление технике подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке | | | | | | | | 1 | | | | | Медленный бег. ОРУ. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов. | | | | | | Осваивать технику подтягивания лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | | | | |  |
|  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |
| **Подвижные игры – 10ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **84** | | | | **1.** | | | | Подвижные игры. Ловля и передача мяча | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Передача мяча в колоннах». | | | | | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности.  Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. | | | |  | | |
| **85** | | | | **2.** | | | | Подвижные игры. Ловля и передача мяча | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Быстро по местам». | | | | |  | | |
| **86** | | | | **3.** | | | | Подвижные игры. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча в эстафетах | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты. | | | | |  | | |
| **87** | | | | **4.** | | | | Подвижные игры. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча в эстафетах | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Игра «Колдунчики». | | | | |  | | |
| **88** | | | | **5.** | | | | Подвижные игры. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Совушка». | | | | |  | | |
| **89** | | | | **6.** | | | | Подвижные игры. Ловля и передача мяча в игровой форме. Развитие координации | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Игра «Передай мяч в колонне». Развитие координации. | | | | |  | | |
| **90-91** | | | | **7-8.** | | | | Подвижные игры. Совершенствование ведения мяча после передачи | | | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. ОРУ. Игра «Два Мороза». | | | | |  | | |
|  | | |
| **92** | | | | **9.** | | | | Подвижные игры. Совершенствование бросков мяча в игровой форме | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. | | | | |  | | |
| **93** | | | | **10.** | | | | Подвижные игры. Развитие быстроты реакции | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | | | | |  | | |
| **Лёгкая атлетика- 9ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **94** | | | | **1.** | | | | Высокий старт. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. ТБ во время прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Колдунчики». | | | | | Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча | | | |  | | |
| **95** | | | | **2.** | | | | Высокий старт. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». | | | | |  | | |
| **96** | | | | **3.** | | | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | | | | | | | 1 | | | | | | Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30 м. Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | | | | |  | | |
| **97** | | | | **4.** | | | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие быстроты | | | | | | | 1 | | | | | | Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 60 м. Эстафеты. Подвижная игра «Салки-догонялки». | | | | |  | | |
| **98** | | | | **5.** | | | | Обучение технике метания мяча на дальность. | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Невод». | | | | |  | | |
| **99-100** | | | | **6-7** | | | | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие выносливости. | | | | | | | 2 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра «Воробьи и вороны». | | | | |  | | |
| **101** | | | | **8.** | | | | Сдача КН 1000 м без учета времени | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Бег 1000 м . Игра «Лисы и куры». | | | | |  | | |
| **102** | | | | **9.** | | | | Специальные беговые упражнения. Развитие координации. | | | | | | | 1 | | | | | | Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты. Игра «Бросай -поймай» . Развитие координации. | | | | |  | | |