**Учебно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **раздела**  **программы** | **Тема урока** | **Кол-**  **во ча-сов** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 |
| **1 четверть (27 часов)** | | | | | | | | | |
| 1 | **I- часть**  **Знания о физической культуре (3 ч.)** | Физическая культура | 1 | Вводный | Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека.  Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. | Что такое физическая культура? Знакомство с правилами ТБ | Текущий |  |  |
| 2 |  | Из истории физической  культуры | 1 | Изучение нового материала | История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. | Знать о появлении физической культуры | Текущий |  |  |
| 3 |  | Физические упражнения | 1 | Изучение нового материала | Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. |  | Текущий |  |  |
| 4 | **Способы физкультур-ной деятельности (3 ч.)** | Самостоятельные занятия | 1 | Изучение нового материала | Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития  основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | Уметь планировать свой день. Научиться правильно делать зарядку | Текущий |  |  |
| 5 |  | Самостоятельные  наблюдения за физическим  развитием и физической  подготовленностью | 1 | Изучение нового материала | Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес,  объём груди, окружность головы и др.). | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий |  |  |
| 6 |  | Самостоятельные игры  и развлечения | 1 | Изучение нового материала | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий |  |  |
| 7-8 | **Физкультурно-оздоровитель-ная деятельность (2 ч.)** | Физкультурно-  оздоровительная  деятельность | 2 | Изучение нового материала | Комплексы физических упражнений для  утренней зарядки, физкультминуток.  Комплексы упражнений на развитие  физических качеств. Гимнастика для  глаз. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Текущий |  |  |
| 9-13 | **Спортивно-оздоровитель-ная деятельность (59 ч.)**  ***Гимнастика с основами***  ***акробатики***  ***(16 ч.)*** | Акробатика.    Строевые упражнения. Построения.  Перекаты.  Развитие координационных способностей.  Основные гимнастические снаряды. | 1  1  1  1  1 | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колонну  по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка.  Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора  стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж  по ТБ. Подвижные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий |  |  |
| 14-18 |  | Равновесие.  Строевые упражнения.  Стойка на гимнастической скамейке.  Развитие координационных способностей.  Выполнение команд. Подвижные игры. | 2  1  1  1 | Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка  на носках, на гимнастической скамейке.  Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.  Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом  марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция | Текущий |  |  |
| 19-24 |  | Опорный прыжок.  Лазание по гимнастической стенке.  Перелезание через коня.  Развитие скоростно-силовых  способностей. | 1  2  1  2 | Комплексный | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей. Подвижные игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать понятие короткая дистанция | Текущий |  |  |
| 25-27 | ***Лёгкая атлетика(14 ч.)*** | Ходьба и бег  Сочетание различных видов ходьбы.  Бег с изменением направления, ритма и  темпа. Бег в заданном коридоре. | 1  2 | Изучение нового материала  Комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и  темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |
| **2 четверть (21 час)** | | | | | | | | | |
| 28-29 |  | Бег (30 м и 60 м). ОРУ.  Развитие скоростных способностей. Игры. | 1  1 | Комплексный  Комплексный |  | Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |  |  |  |
| 30-33 |  | Прыжок в длину с места.  Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и  приземлением на две ноги.  Эстафеты. ОРУ. | 1  2  1 | Изучение нового материала  Комплексный | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и  приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | Текущий |  |  |
| 34-38 |  | Метание мяча Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4  метров.  Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность.  ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых качеств | 1  2  1  1 | Изучение нового материала  Комплексный  Комплексный  Комплексный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4  метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Метать мяч | Текущий |  |  |
| 39-48 | ***Лыжные гонки(12 ч.)*** | ТБ. Лыжная подготовка  Передвижение на лыжах разными способами.  Повороты; спуски; подъёмы; торможение.  Развитие координационных способностей. | 2  4  3  1 | Изучение нового материала Комплексный  Изучение нового материала  Комплексный | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. | Уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе до 10 мин; знать ТБ | Текущий |  |  |
| **3 четверть(27 часов)** | | | | | | | | | |
| 49-50 |  | Подвижные игры.  Соревнования. | 1  1 | Комплексный  Комплексный | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. |  | Текущий |  |  |
| 51-67 |  | Подвижные игры.  Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.  Прыжки, бег, метания и броски.  Упражнения на  координацию, выносливость и быстроту.  Эстафеты в передвижении на лыжах.  Упражнения на выносливость и координацию.  Спортивные игры.  Футбол.  Подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол.  Баскетбол. Ведение мяча; броски мяча в корзину.  Подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол.  Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  Подвижные игры на материале  волейбола. | 2  2  1  2  1  1  1  1  1  1  1  2  1 | Изучение нового материала  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на  координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр: Футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение  мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале  волейбола. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Знать названия игр.  Знать правила игры в баскетбол | Текущий |  |  |
| 68-71 | **II – часть**  **Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)** | Подвижные игры на основе баскетбола    . | 4 | Изучение нового материала  Комплексный | Игры определяются учителем исходя из  материально-технических условий и кадровых возможностей школы. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Знать правила игры в баскетбол | Текущий |  |  |
| **4 четверть (28 часов)** | | | | | | | | | |
| 72-89 |  | Подвижные игры на основе баскетбола  Подвижные игры на основе мини-футбола  Подвижные игры на основе бадминтон  Подвижные игры на основе настольного тенниса  Подвижные игры. Знакомство с национальными видами спорта народов России | 1  5  5  5  2 | Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный | Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России | Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики |  |  |  |
| 90-99 | **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)** | Подготовка и проведение  соревновательных  мероприятий.  Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции.  Развитие чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка.  Подвижные игры | 2  3  3  2 | Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный | Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный  характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на  уроках по физической культуре. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Текущий |  |  |