**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. М.П. Кочнева г. Нерюнгри РС (Я)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю:  Директор МБОУ СОШ №1  Ковальчук Н.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | Согласовано:  Зам. директора по УВР  Хозова О.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | Рассмотрено на заседании МО:  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. |

***Календарно-тематическое планирование***

***по предмету физическая культура***

***на 2015-2016 учебный год***

***1а,1б,1в,1г класс***

***Составитель:***

***Южанина А.В.***

***учитель физической культуры***

***второй квалификационной категории***

**Сетка часов на учебный год**

**Сетка часов для учащихся 1-х классов при 3-х часовых занятиях**

**(99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **1 семестр** | **2 семестр** | **3 семестр** | **4 семестр** | **5 семестр** |
| **1.** | **Основы теоретических знаний** | **В процессе урока** | **В процессе урока** | **В процессе урока** | **В процессе урока** | **В процессе урока** | **В процессе урока** |
| **2.** | **Легкая атлетика** | **22** | **12** | **-** | **-** | **-** | **10** |
| **3.** | **Гимнастика** | **23** | **-** | **23** | **-** | **-** | **-** |
| **4.** | **Плавание** | **27** | **-** | **-** | **-** | **18** | **9** |
| **5.** | **Подвижные игры** | **27** | **11** | **-** | **16** | **-** | **-** |
|  | **итого** | **99** | **23** | **23** | **16** | **18** | **19** |

***1 семестр 23урока***

***легкая атлетка 12ч***

***подвижные игры 11ч***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **сроки** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые предметные результаты** | **Деятельность обучающихся** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  |  | | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*** | | |
| 1 | 2.09 |  | Техника безопасности на уроках физической культуры; легкой атлетики. Знания о физической культуре. Разучить технику ходьбы. | Урок открытия нового знания | Знать и соблюдать правила по т/б на уроках легкой атлетики. | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, техника безопасности на занятиях Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.  Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Ходьба с изменением ддины и частоты шагов. | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики |
| 2 | 4.09 |  | Освоить навыки бега; развитие скоростных и координационных способностей | Урок рефлексии | Осваивать технику бега различными способами. | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон», «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Секундомер, свисток, флажки |
| 3 | 7.09 |  | Совершенствовать навыки бега; развитие выносливости | Урок систематизации  знаний | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Бег на скорость 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Кошки и мыши». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Секундомер, свисток, флажки |
| 4 | 9.09 |  | Закрепить навыки бега; развитие координационных и скоростных способностей. | Урок контроля | Описывать технику беговых упражнений | Бег 30 метров на время. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Секундомер, свисток, флажки |
| 5 | 11.09 |  | Разучить технику прыжков. | Урок открытия нового знания | Описывать технику прыжковых упражнений. | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90, градусов; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; по разметкам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Секундомер, свисток, флажки |
| 6 | 14.09 |  | Разучить технику прыжка в длину с места; развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Урок открытия нового знания | Осваивать технику прыжковых упражнений. | Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, тройной и пятерной с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Секундомер, свисток, флажки |
| 7 | 16.09 |  | Совершенствовать навыки прыжков;  развитие скоростно-силовых  и координационных  способностей | Урок систематизации  знаний | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | Секундомер, свисток, флажки |
| 8 | 18.09 |  | Закрепить технику прыжка в длину с места. | Урок контроля | Выполнить прыжок на норматив. | Прыжок в длину сместа на результат. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. | Секундомер, свисток, флажки |
| 9 | 21.09 |  | Разучить технику метание малого мяча. | Урок открытия нового знания | Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Метание малого мяча с места правой, левой рукой (расстояние 3-4 метра) по горизонтальной мишени.  Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. | Секундомер, свисток, флажки, малый мяч. |
| 10 | 23.09 |  | Повторить технику метания малого мяча; развитие координационных  способностей | Урок рефлексии | Осваивать технику метания малого мяча. | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстонние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. | Секундомер, свисток, флажки, малый мяч |
| 11 | 25.09 |  | Совершенствовать технику метания малого мяча, | Урок рефлексии | Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Метание малого мяча на дальность. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. | Секундомер, свисток, теннисный мяч. |
| 12 | 28.09 |  | Закрепить навыки метания; развитие скоростно-силовых способностей. | Урок систематизации  знаний | Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Метание малого мяча на дальность, точность. Игра «Попади в цель». | Секундомер, свисток, теннисный мяч. |
|  |  |  | ***Подвижные игры на основе легкоатлетических упражнений*** | | | |  |
| 13 | 30.09 |  | Разучить игры : «Пустое место», «Белые медведи». | Урок открытия нового знания | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Спортивный инвентарь |
| 14 | 2.10 |  | Повторить игры: «Пустое место», «Белые медведи». | Урок рефлексии | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростных качеств | Спортивный инвентарь |
| 15 | 5.10 |  | Развитие скоростных качеств. | Урок систематизации  знаний | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», Развитие скоростных качеств. | Спортивный инвентарь |
| 16 | 7.10 |  | Разучить игры: «Мышеловка», «Бег по кочкам». | Урок открытия нового знания | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и эстафетах. | ОРУ в движении. Игры «Мышеловка», «Бег по кочкам». Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств | Спортивный инвентарь |
| 17 | 9.10 |  | Разучить игры: «Прыгуны», «Соревнование скороходов». | Урок открытия нового знания | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | ОРУ. Игры: «Прыгуны», «Соревнование скороходов». Эстафеты «Веревочка под ногами». Развитие скоростных качеств. | Спортивный инвентарь |
| 18 | 12.10 |  | Развитие скоростных качеств. | Урок систематизации  знаний | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах. | ОРУ. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», «Кто первый?». Развитие скоростных качеств. | Спортивный инвентарь |
| 19 | 14.10 |  | Разучить игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | Урок открытия нового знания | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | ОРУ. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» .  Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей | Спортивный инвентарь |
| 20 | 16.10 |  | Совершенствовать метание на дальность и точность в игре. | Урок систематизации  знаний | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | ОРУ. «Кто дальше бросит»  «Точный расчет»  «Метко в цель»  Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей | Спортивный инвентарь |
| 21 | 19.10 |  | Повторить игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | Урок систематизации  знаний | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | ОРУ. «Прыгуны»  «Волк во рву»  Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Спортивный инвентарь |
| 22 | 21.10 |  | Закрепить навыки прыжков в игре | Урок систематизации  знаний | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | ОРУ .«Прыжки по полосам»  «Волк во рву»,«Удочка».  Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Спортивный инвентарь |
| 23 | 23.10 |  | Закрепить навыки бега в игре. | Урок систематизации  знаний | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | ОРУ. Игры "Пустое место»,«Белые медведи»  «Космонавты»  Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Спортивный инвентарь |

***2семестр 23урока***

***гимнастика 23ч***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **сроки** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые предметные результаты** | **Деятельность обучающихся** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  |  | | ***ГИМНАСТИКА*** | | |
| 24 | 2.11 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Знания о физической культуре.  Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. | Урок открытия нового знания | Знать и соблюдать правила по т/б на уроках гимнастики. | Правила по т/б на уроках гимнастики.  Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Упражнения на развитие гибкости в парах. | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики. Гимнастические маты. |
| 25 | 4.11 |  | Разучить строевые упражнения. Повторить упражнения в ходьбе. | Урок открытия нового знания | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках с различным положением рук. Игра «Найди своё место». |  |
| 26 | 6.11 |  | Разучить строевые упражнения. Повторить упражнения в ходьбе. | Урок открытия нового знания | Различать и выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Перестроение по звеньям; размыкание в шеренге на поднятые руки в стороны. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе с различным положением рук. Игра «Найди своё место». |  |
| 27 | 9.11 |  | Разучить строевые упражнения. Разучить упражнения в беге. | Урок открытия нового знания | Различать и выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Упражнения в беге (шаги с подскоком, приставной шаг). |  |  |
| 28. | 11.11 |  | Разучить технику акробатических упражнений. | Урок открытия нового знания | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | ОРУ с гимнастической палкой. Группировка; перекаты в группировке, лежа на спине. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». | Гимнастические маты, гимнастическая палка. |
| 29. | 13.11 |  | Повторить акробатические упражнения. Развивать гибкость. | Урок рефлексии | Осваивать технику акробатических упражнений; выполнять упражнения на гибкость с наибольшей амплитудой движения. | ОРУ с гимнастической палкой. Группировка; перекаты в группировке, лежа на спине и из упора стоя на коленях. Упражнения на развитие гибкости с набивным мячом. | Гимнастические маты, гимнастическая палка, набивные мячи. |
| 30. | 16.11 |  | Тест на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. | Урок контроля | Выполнять упражнения на гибкость с наибольшей амплитудой движения; соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | СРУ на гибкость. Тест на гибкость. Эстафеты с применением акробатических упражнений. | Гимнастические маты, гимнастическая палка. |
| 31. | 18.11 |  | Разучить лазание по наклонной гимнастической скамейке, Разучить комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. | Урок открытия нового знания | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | ОРУ в движении. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях.  Развитие силовых качеств. Эстафеты. | Гимнастическая скамейка, перекладина, гимнастические маты. |
| 32. | 20.11 |  | Повторить лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | Урок рефлексии | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | ОРУ на месте. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты. |
| 33. | 23.11 |  | Разучить технику лазания по гимнастической стенке, канату. | Урок открытия нового знания | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Размыкание на поднятые в стороны руки; повороты направо, налево. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке, канату. Эстафеты. | Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты. |
| 34. | 25.11 |  | Повторить технику лазания и перелезания. | Урок рефлексии | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Перестроение по звеньям; размыкание в шеренге на поднятые руки в стороны. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической стенке и канату перелезание через горку матов, скамейку. Развитие скоростно-силовых качеств. | Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты. |
| 35. | 27.11 |  | Закрепить технику лазания и перелезания. | Урок систематизации  знаний | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов, скамейку. | Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты. |
| 36. | 30.11 |  | Разучить упражнения на освоение навыков равновесия. | Урок открытия нового знания | Осваивать технику упражнений на спортивных снарядах. | Упражнения в беге (шаги с подскоком, приставной шаг). ОРУ на месте. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты. |
| 37. | 2.12 |  | Разучить упражнения на освоение навыков равновесия. | Урок открытия нового знания | Осваивать технику упражнений на спортивных снарядах | Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи. |
| 38. | 4.12 |  | Повторить упражнения на освоение навыков равновесия. | Урок рефлексии | Осваивать технику упражнений на спортивных снарядах | Построение в колонну по одному и в шеренгу в круг. ОРУ на месте. Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов. | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи. |
| 39. | 7.12 |  | Совершенствовать навыки равновесия. | Урок рефлексии | Проявлять качества координации при выполнении упражнений на равновесие. | Ходьба приставными шагами; ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90 градусов. | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты. |
| 40. | 9.12 |  | Закрепить упражнения на равновесие.Развивать координационные движений. | Урок систематизации  знаний | Проявлять качества координации при выполнении упражнений на равновесие. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Построение в колонну по одному и в шеренгу. ОРУ на месте. Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи. |
| 41. | 11.12 |  | Развивать силу и гибкость. Формитровать правильную осанку. | Урок рефлексии | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Разучить комплекс специальных развивающих упражнений на развитие силы и гибкости, правильной осанки. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Гимнастическая скамейка, перекладина, гимнастические маты. |
| 42. | 14.12 |  | Разучить полосу препятствий из освоенных элементов. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | Урок открытия нового знания | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий из освоенных элементов: акробатические упражнения, лазания и перелезания, навыков равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств. | Гимнастическая стенка, канат, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи. |
| 43. | 16.12 |  | Повторить технику прохождения полосы препятствий. | Урок рефлексии | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий из освоенных элементов: акробатические упражнения, лазания и перелезания, навыков равновесия. Развитие скоростно-силовых качеств. | Гимнастическая стенка, канат, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи. |
| 44. | 18.12 |  | Повторить строевые упражнения. Повторить упражнения в ходьбе. | Урок рефлексии | Различать и выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Построение в колонну по одному и в шеренгу. Перестроение по звеньям; размыкание в шеренге на поднятые руки в стороны. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе с различным положением рук. Игра «Найди своё место». |  |
| 45. | 21.12 |  | Развивать гибкость.  Укреплять мышцы брюшного пресса. | Урок рефлексии | Выполнять упражнения на гибкость с наибольшей амплитудой движения, развивать силу мышц брюшного пресса. | Упражнения на развитие гибкости с набивными мячами. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Эстафеты. | Гимнастические маты, набивные мячи. |
| 46. | 23.12 |  | Закрепить навыки гимнастических упражнений. | Урок контроля | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ на месте. Эстафеты с применение раннее изученных гимнастических упражнений. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Гимнастическая стенка, канат, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, набивные мячи. |

***3 семестр 16ч***

***Подвижные игры на основе баскетбола 16ч***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **сроки** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые предметные результаты** | **Деятельность обучающихся** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | |  | | |
| 47. | 11.01 |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Знания о физической культуре. Разучить игру «Мяч водящему». | Урок открытия нового знания | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  Игра «Мяч водящему». | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики, мини-баскетбольные мячи. |
| 48. | 13.01 |  | Разучить ловлю и передачу мяча. | Урок открытия нового знания | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей. | Мини-баскетбольные мячи. |
| 49. | 15.01 |  | Повторить ловлю и передачу мяча. | Урок рефлексии | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в шаге. Игра «Мяч соседу». | Мини-баскетбольные мячи. |
| 50. | 18.01 |  | Закрепить ловлю и передачу мяча. | Урок систематизации  знаний | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в шаге. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «Мяч соседу». | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 51. | 20.01 |  | Разучить технику ведения мяча.  Развивать координационные способности. | Урок открытия нового знания | Осваивать технические приёмы игры. | ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с высоким отскоком. Челночный бег: «Перенеси кубик». | Мячи волейбольные, баскетбольные, кубики. |
| 52. | 22.01 |  | Повторить технику ведения мяча. Развивать координационные способности. | Урок рефлексии | Осваивать технические приёмы игры. | ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой со средним отскоком. Челночный бег 3\*10. Эстафеты с мячами. | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 53. | 29.01 |  | Челночный бег 3\*10 на результат. Закрепить технику ведения мяча. | Урок контроля | Выполнить челночный бег с наибольшим ускорением. | ОРУ. Челночный бег 3\*10 на результат. Ведение мяча на месте правой и левой рукой со средним отскоком. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 54. | 1.02 |  | Разучить технику броска мяча в кольцо двумя руками от груди. | Урок открытия нового знания | Осваивать технические приёмы игры. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 55. | 3.02 |  | Повторить технику броска мяча в кольцо двумя руками от груди | Урок рефлексии | Осваивать технические приёмы игры. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». | Мячи волейбольные, баскетбольные, баскетбольные стойки. |
| 56. | 5.02 |  | Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей. | Урок систематизации  знаний | Осваивать технические приёмы игры. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | Мячи волейбольные, баскетбольные, баскетбольные стойки. |
| 57. | 8.02 |  | Развитие координационных способностей. | Урок систематизации  знаний | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 58. | 10.02 |  | Закрепление ловли, передачи, броска и ведения мяча. | Урок систематизации  знаний | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».  Развитие координационных способностей | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 59. | 12.02 |  | Разучить игру «У кого меньше мячей». Развивать скоростные способности. | Урок систематизации  знаний | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Игра «У кого меньше мячей», «Два мороза». | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 60. | 15.02 |  | Разучить игру «Попади в обруч». Развивать способности к ориентированию в пространстве. | Урок систематизации  знаний | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ОРУ. Игра «Попади в обруч», «Пятнашки». | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 61. | 17.02 |  | Разучить технико-тактические взаимодействия в игре. | Урок открытия нового знания | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении тактических действий из спортивных игр. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Подвижная цель». | Мячи волейбольные, баскетбольные. |
| 62. | 19.02 |  | Повторить технико-тактические взаимодействия | Урок рефлексии | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий из спортивных игр. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Охотники и утки». | Мячи волейбольные, баскетбольные. |

***4 семестр 18 часов.***

***плавание 18ч***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **сроки** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые предметные результаты** | | **Деятельность обучающихся** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  |  | | ***плавание*** | | | |
| 63. | 29.02 |  | Техника безопасности на уроках плавания. Знания о физической культуре. | Урок открытия нового знания | Знать и соблюдать правила по т/б на уроках плавания. | | Правила гигиены и техники безопасности. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Разучить разогревающие ОРУ на суше.  Проверка плавательной подготовленности. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски. |
| 64. | 2.03 |  | Разучить специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. | Урок открытия нового знания | Осваивать специальные плавательные упражнения. | | Разогревающие ОРУ на суше.  Упражнения для освоения в воде, не требующие предварительного выполнения на суше. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски, мячи. |
| 65. | 4.03 |  | Разучить специальные упражнения на дыхание, на работу ног кролем на груди. | Урок открытия нового знания | Осваивать специальные упражнения на дыхание, на работу ног кролем на груди. | | ОРУ на суше. Специальные упражнения на дыхание, работа ног кролем на груди.  Дыхание в воду, работа ног кролем на груди. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски, мячи. |
| 66. | 7.03 |  | Повторить специальные упражнения на дыхание, на работу ног кролем на груди. | Урок рефлексии | Выполнять технически правильно специальные упражнения на дыхание, на работу ног кролем на груди. | | ОРУ на суше. Специальные упражнения на дыхание, работа ног кролем на груди.  Дыхание в воду, работа ног кролем на груди. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски, мячи. |
| 67. | 9.03 |  | Разучить технику упражнений «поплавок», «звездочка» на груди на суше | Урок открытия нового знания | Осваивать упражнения «поплавок», «звездочка» на груди. | | ОРУ на суше. Ознакомить с техникой упражнений «поплавок», «звездочка» на груди на суше.  Упражнения «поплавок», «звездочка» на груди в воде. | Гимнастическая скамейка |
| 68. | 11.03 |  | Повторить технику упражнений «поплавок», «звездочка» на груди в воде | Урок рефлексии | Выполнять технически правильно упражнения «поплавок», «звездочка» на груди. | | ОРУ на суше. Упражнения «поплавок», «звездочка» на груди в воде. | Гимнастическая скамейка |
| 69. | 14.03 |  | Разучить технику скольжения, скольжения с работой ног на груди на суше, и в воде. | Урок открытия нового знания | Осваивать технику скольжения | | ОРУ на суше. Скольжение, скольжение с работой ног на груди на суше, в воде. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски. |
| 70. | 16.03 |  | Повторить скольжение, скольжение с работой ног на груди в воде | Урок рефлексии | | Выполнять технически правильно скольжение на воде | ОРУ на суше. Скольжение, скольжение с работой ног на груди на суше, в воде. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 71. | 18.03 |  | Совершенствовать специальные плавательных упражнений | Урок контроля | | Выполнять технически правильно специальные упражнения | ОРУ на суше. Упражнения «поплавок», «звездочка» на груди , «скольжение», «скольжение с работой ног» на груди (зачет) | Гимнастическая скамейка, плавательные доски, мячи. |
| 72 | 21.03 |  | Разучить упражнения «звездочка», «скольжение», «скольжение с работой ног» на спине на суше, и в воде. | Урок открытия нового знания | | Осваивать специальные упражнения на работу ног кролем на спине. | ОРУ на суше. Упражнения «звездочка», «скольжение», «скольжение с работой ног» на спине на суше, на воде. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 73. | 23.03 |  | Повторить упражнения «звездочка», «скольжение», «скольжение с работой ног» на спине на суше, и в воде. | Урок рефлексии | | Выполнять технически правильно упражнения на работу ног кролем на спине. | ОРУ на суше. Упражнения «звездочка», «скольжение», «скольжение с работой ног» на спине на суше, на воде. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 74 | 25.03 |  | Совершенствование спец. плавательных упражнений | Урок систематизации  знаний | | Выполнять технически правильно специальные упражнения | ОРУ на суше. Упражнения «звездочка» на спине, «скольжение», «скольжение с работой ног» на спине(зачет) | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 75. | 28.03 |  | Разучить технику работы рук в плавании кролем на груди. | Урок открытия нового знания | | Осваивать технику работы рук в плавании кролем на груди. | Повторить комплекс ОРУ на суше.  Плавание кролем на груди, изучение техники работы рук. Проплывание отрезков с плавательной доской. Игры на воде. |
| 76. | 30.03 |  | Повторить технику работы рук, при плавании кролем на груди. | Урок рефлексии | | Выполнять технически правильно работу рук, при плавании кролем на груди. | Закрепить комплекс ОРУ на суше. Плавании кролем на груди. Повторное проплывание отрезков. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 77. | 1.04 |  | Разучить технику дыхания, при плавании кролем на груди | Урок открытия нового знания | | Правильно дышать во время плавания кролем на груди. | Упражнения на дыхание на суше, в воде возле бортиков. Игры на воде | Гимнастическая скамейка, плавательные доски, мячи для настольного тенниса |
| 78. | 4.04 |  | Разучить согласованную работу рук и дыхания, при плавании кролем на груди. | Урок открытия нового знания | | Осваивать согласованную работу рук и дыхания, при плавании кролем на груди. | Согласования движения рук и дыхания, при плавании кролем на груди на суше.  Повторное проплывание отрезков. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 79. | 6.04 |  | Повторить согласование работы рук и дыхания, при плавании кролем на груди | Урок рефлексии | | Правильно дышать во время плавания кролем на груди. | Согласование движения рук и дыхания, при плавании кролем на груди.  Эстафеты со скольжением. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски. |
| 80. | 8.04 |  | Разучить технику работы ног, при плавании кролем на груди. | Урок открытия нового знания | | Осваивать технику работы ног, при плавании кролем на груди. | Работа ног, при плавании кролем на груди на суше, в воде возле бортика. Эстафеты. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски. |

***5 семестр 19 уроков***

***плавание 9ч***

***легкая атлетика 10ч***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **сроки** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые предметные результаты** | **Деятельность обучающихся** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  |  | | ***плавание*** | | |
| 81. | 18.04 |  | Разучить технику поворотов при плавании кролем на груди | Урок открытия нового знания | Осваивать технику поворота «маятником» при плавании кролем на груди | Поворот «маятником» при плавании кролем на груди. Игры на воде. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 82. | 20.04 |  | Разучить согласования движений рук и ног с задержкой дыхания | Урок открытия нового знания | Правильно дышать во время плавания кролем на груди. | Изучение согласования движений рук и ног с задержкой дыхания. Повторить технику поворотов при плавании кролем на груди. | Гимнастическая скамейка, плавательные доски |
| 83. | 22.04 |  | Закрепить технику плавания кролем на груди | Урок рефлексии | Плавать кролем на груди в полной координации | Плавание кролем на груди в полной координации. Игры на воде. | Плавательные доски |
| 84. | 25.04 |  | Совершенствовать технику плавания кролем на груди. | Урок систематизации  знаний | Плавать кролем на груди в полной координации | Плавание кролем на груди в полной координации. Игры на воде. | Плавательные доски |
| 85. | 27.04 |  | Разучить старт из воды. | Урок открытия нового знания | Осваивать технику старта из воды | ОРУ на суше. Упражнения на задержку дыхания. Старт из воды (упражнение «стрелка»). | Секундомер |
| 86. | 29.04 |  | Повторить старт из воды. | Урок рефлексии | Осваивать технику старта из воды | ОРУ на суше. Упражнения на задержку дыхания. Старт из воды по команде. | Секундомер |
| 87. | 2.05 |  | Разучить прыжки с тумбочки. | Урок открытия нового знания | Осваивать технику прыжков с тумбочки. | ОРУ на суше. Прыжки с бортика «солдатиком», из положения сед на бортике. Игра «Водолазы». | Секундомер, утяжелители. |
| 88. | 4.05 |  | Совершенствовать технику плавания кролем на груди. | Урок контроля | Плавать кролем на груди в полной координации | Кроль на груди в полной координации 25м (зачет).  Игры на воде | Секундомер |
| 89. | 6.05 |  | Развитие выносливости. | Урок систематизации  Знаний | Уметь контролировать дыхание во время плавания. | Плавание различными способами до 200м. | Плавательные доски |
|  |  |  |  | | ***Легкая атлетика*** | |  |
| 90. | 9.05 |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег до 5 мин. | Урок открытия нового знания | Знать и соблюдать правила по т/б на уроках легкой атлетики. Описывать технику беговых упражнений. | Понятия: команды «старт», «финиш»; бег на выносливость.Равномерный бег до 5 мин. | Секундомер, свисток, флажки |
| 91. | 11.05 |  | Закрепить навыки бега и развитие выносливости. | Урок систематизации  знаний | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Равномерный бег до 5 мин.  Круговая эстафета. Игра «Невод». | Секундомер, свисток |
| 92. | 13.05 |  | Совершенствовать технику бега, развитие координационных и способностей. | Урок систематизации  знаний | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Равномерный бег1000 метров.  Бег с ускорением от 10-15м  В парах «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м) | Секундомер, свисток, флажки |
| 93. | 16.05 |  | Повторить технику метания малого мяча. | Урок рефлексии | Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Игра «Попади в цель». | Теннисный мяч, обручи |
| 94. | 18.05 |  | Закрепить технику метания малого мяча. | Урок систематизации  знаний | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Охотники и утки». | Теннисный мяч, малый резиновый мяч |
| 95. | 20.05 |  | Повторить технику бросока набивного мяча. Развивать выносливость. | Урок рефлексии | Описывать технику бросков большого набивного мяча. | Равномерный бег до 5 мин. Бросок набивного  мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сед на дальность и заданное расстояние. | Секундомер, свисток, набивной мяч |
| 96. | 23.05 |  | Закрепить технику бросока набивного мяча. | Урок контроля | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сед на дальность (зачёт). Эстафеты. | Свисток, набивной мяч |
| 97. | 25.05 |  | Повторить технику бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей | Урок рефлексии | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Бег с ускорением до 30 метров. Игра «Гуси- лебеди». | Секундомер, свисток, флажки |
| 98. | 27.05 |  | Развивать скоростные и координационные способности. | Урок контроля | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Бег 30 метров на результат. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Секундомер, свисток |
| 99. | 30.05 |  | Закрепить технику длительного бега. Развивать выносливость. | Урок контроля | Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Бег 800 метров на результат. Бег по слабопересечённой местности. | Секундомер, свисток, флажки |

**Планируемые результаты:**

**Личностные УУД:**

• Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

• Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

• Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

• Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

• Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

**Метапредметные УУД:**

**Познавательные:**

• Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

• Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

• Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные:**

• Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

• Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

• Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

• Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией

**Регулятивные:**

• Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

• Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

• Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

• Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

• Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека