**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(с элементами самбо)

###### Класс 1 «а, б»

Учитель: Сергеева Ольга Алексеевна.

Количество часов: всего 33 часа;

в неделю 1 час

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *урока* | *Содержание* | Основные виды деятельности | Кол-во ча-сов | Даты проведения | | Домашнее задание |
| план | факт |
| 1 четверть |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. | 1 | 1а-2.09  1б-4.09 |  |  |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках,  на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м).* Подвижная игра. Метание малого мяча. | Разучивают основные команды и термины строевых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 | 1а-09.09  1б-11.09 |  |  |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра. Метание малого мяча. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | 1 | 1а-16.09  1б-18.09 |  |  |
| 4 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | 1 | 1а-23.09  1б-25.09 |  |  |
| 5 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!» | 1 | 1а-30.09  1б-2.10 |  |  |
| 6 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. | 1 | 1а-07.10  1б-9.10 |  |  |
| 7 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых. Узнают новые формы организации ОРУ. Используют эстафеты для развития скоростных способностей. | 1 | 1а-14.10  1б-17.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений и ОРУ. Применяют игры для развития физических качеств. | 1 | 1а-21.10  1б-23.10 |  |  |
| 9 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | Взаимодействие со сверстниками в процессе игры. | 1 | 1а-28.10  1б-30.10 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. Подводят итоги игры | 1 | 1а-11.11  1б-13.11 |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | 1 | 1а-18.11  1б-20.11 |  |  |
| 3 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | 1 | 1а-25.11  1б-27.11 |  |  |
| 4 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 | 1а-02.12  1б-4.12 |  |  |
| 5 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений, а так же развивают координационные способности. | 1 | 1а-09.12  1б-11.12 |  |  |
| 6 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Равновесие. Игра  «Космонавты». | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений. Оценивают уровень освоенность техники перекатов, анализируют технику выполнения переката сверстников, ищут ошибки в технике выполнения. | 1 | 1а-16.12  1б-18.12 |  |  |
| 7 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 | 1а-23.12  1б-25.12 |  |  |
| **3 четверть** | | | | |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Финальное положение при самостраховке на спину. Игра «Пятнашки ногами». | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. Применяют ОРУ для формирования представления о культуре движений. | 1 | 1а-13.01  1б-15.01 |  |  |
| 2 | ОРУ. Самостраховка на спину перекатом. Игра «Пятнашки ногами». | Знакомятся с техникой самостраховок при падении. Развивают физические качества. | 1 | 1а-20.01  1б-22.01 |  |  |
| 3 | ОРУ. Самостраховки на спину перекатом, вперёд. Игра «Пятнашки ногами». | Описывать технику разучиваемых самостраховок.. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, вырабатывают способность действовать слаженно. | 1 | 1а-27.01  1б-29.01 |  |  |
| 4 | ОРУ. Самостраховки на спину перекатом, вперёд. Игра «Пятнашки ногами». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании самостраховок. | 1 | 1а-03.02  1б-5.02 |  |  |
| 5 | ОРУ. Финальное положении при самостраховке на бок. Игры «Козы и волки», «Лисы и куры». | Оценивают уровень освоенность техники самостраховок, анализируют технику выполнения финального положения сверстников, ищут ошибки в технике выполнения. | 1 | 1а-10.02  1б-12.02 |  |  |
| 6 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Самостраховка на бок перекатом. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». | Описывают технику самостраховок. Оценивают уровень освоенности техники, анализируют технику выполнения самостраховки на бок перекатом сверстников, ищут ошибки в технике выполнения. | 1 | 1а-24.02  1б-26.02 |  |  |
| 7 | ОРУ в движении. Самостраховка на бок перекатом. Игра «Удочка». Эстафеты. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых. Узнают новые формы организации ОРУ. Используют эстафеты для развития скоростных способностей. | 1 | 1а-02.03  1б-2.04 |  |  |
| 8 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега, развивают общую выносливость. Подводят итоги игры. | 1 | 1а-09.03  1б-11.03 |  |  |
| 9 | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Октябрята». | Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега, развивают общую выносливость. Подводят итоги игры. | 1 | 1а-16.03  1б-18.03 |  |  |
| **4 четверть** | | | | |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». | Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 | 1а-30.03  1б-1.04 |  |  |
| 2 | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Октябрята». | Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 | 1а-06.04  1б-8.04 |  |  |
| 3 | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Два Мороза». | Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Развивают физические качества. | 1 | 1а-13.04  1б-15.04 |  |  |
| 4 | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Третий лишний». | Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Развивают физические качества. | 1 | 1а-20.04  1б-22.04 |  |  |
| 5 | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 60 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Вызов номеров». | Подбирают индивидуальный (оптимальный) тем бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Развивают физические качества. | 1 | 1а-27.04  1б-29.04 |  |  |
| 6 | Сочетание различных видов ходьбы.  Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег *(30 м)*.Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Метание малого мяча в цель. | Развивают физические качества. Анализируют и демонстрируют технику низкого старта. Осваивают технику метания. | 1 | 1а-04.05  1б-6.05 |  |  |
| 7 | Бег с изменением направления, ритма  и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег  *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Метание малого мяча в цель. | Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 | 1а-11.05  1б-13.05 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | Знакомятся с техникой прыжков. Развивают физические качества. | 1 | 1а-18.05  1б-20.05 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ САМБО

###### Класс 2

Учитель: Сергеева Ольга Алексеевна.

Количество часов: всего 34 часа;

в неделю 1 час

2 «а», «б» классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание |  | Кол-во ча-сов | Даты проведения | | Домашнее задание |
| план | факт |
| 1 четверть | |
|  |  |  |  |  | Выучить правила техники безопасности на уроках физической культуры. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*. Игра «Пятнашки». | Ознакамливаются с правилами техники безопасности. Анализируют и демонстрируют технику бега на короткие дистанции. | 1 | 04.09 |  |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Пятнашки». Челночный бег. | Анализируют и демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Развивают физические качества. | 1 | 11.09 |  |  |
| 3 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | Анализируют и демонстрируют технику прыжка в длинну с места. Сравнивают свои результаты с результатами сверстников. | 1 | 18.09 |  |  |
| 4 | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(2* × *2 м)* с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». | Осваивают технику метания малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 1 | 25.09 |  |  |
| 5 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два  мороза». Эстафеты. | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 | 02.10 |  |  |
| 6 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,  «Невод». Эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития скоростно - силовых способ­ностей. | 1 | 09.10 |  |  |
| 7 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка  картошки». Эстафеты. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 | 16.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам»,  «Попади в мяч». Эстафеты. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их, демонстрируют уровень сформированности умения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 | 23.10 |  |  |
| 9 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их, демонстрируют уровень сформированности умения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 | 30.10 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | Выучить правила подвижных игр. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Западня», «Конники- спортсмены». Эстафеты. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их. Развивают ловкость и скоростные способности. | 1 | 13.11 |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, формируют базовый навык динамической осанки. демонстрируют технику выполнения элементов акробатики. | 1 | 20.11 |  |  |
| 3 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов | Объясняют названия и назначение гимнастического оборудования, руководствуются правилами техники безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, формируют базовый навык динамической осанки. демонстрируют технику выполнения элементов акробатики. | 1 | 27.11 |  |  |
| 4 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Формируют базовый навык динамической осанки. Демонстрируют стабильность выполнения акробатических упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 | 04.12 |  |  |
| 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. Подвижная игра «Фигуры». | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Формируют базовый навык динамической осанки. Демонстрируют стабильность выполнения акробатических упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 | 11.12 |  |  |
| 6 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. Подвижная игра «Светофор». | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Закрепляют полученные знания в игре | 1 | 18.12 |  |  |
| 7 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор  присев. Подвижная игра «Светофор». | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения строевых, точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Закрепляют полученные знания в игре | 1 | 25.12 |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | Научиться выполнять комплекс УГ. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Самостраховка на спину. Игра «Вызов номера». Эстафеты. | Соблюдают правила безопасности. Осваивают технику самостраховок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 1 | 15.01 |  |  |
| 2 | Самостраховка на спину. Игра «Пятнашки ногами». | Осваивают технику выполнения самостраховок. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей. | 1 | 22.01 |  |  |
| 3 | Самостраховка на спину. Игра «Перестрелка» | Концентрируют своё внимание в быстро меняющихся условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. | 1 | 29.01 |  |  |
| 4 | Самостраховки на бок перекатом, на бок после кувырка вперёд. Игра «Петушки». | Описывают технику выполнения самостраховок, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 | 05.02 |  |  |
| 5 | Самостраховки на бок перекатом, на бок после кувырка вперёд. Игра «Конники-спортсмены». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении самостраховок. | 1 | 12.02 |  |  |
| 6 | Самостраховки на бок перекатом, на бок после кувырка вперёд. Игра «Салки на одной ноге». | Осваивают технику выполнения самостраховки на бок после кувырка вперёд. Проявляют качества силы, быстроты и координации во время игровой деятельности. | 1 | 19.02 |  |  |
| 7 | Самостраховка вперед. Игра «Колдунчики». | Описывают технику выполнения самостраховоки вперёд, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 | 26.02 |  |  |
| 8 | Самостраховка вперёд. Игра «Петушки». | Описывают технику выполнения самостраховоки вперёд, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 | 04.03 |  |  |
| 9 | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых  препятствий. Игра «Третий лишний» | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. | 1 | 11.03 |  |  |
| 10 | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | 1 | 18.03 |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | Научиться выполнять комплекс физкульт. минутки |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег *(3 мин).* ОРУ.  Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 | 01.04 |  |  |
| 2 | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Два Мороза» | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 1 | 08.04 |  |  |
| 3 | Равномерный бег *(5-6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Два Мороза» | Применяют равномерный бег для развития общей выносливости. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. | 1 | 15.04 |  |  |
| 4 | Равномерный бег *(5-6 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег – 60 м, ходьба – 90 м).* Преодоление малых препятствий. Игра «Два Мороза» | Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний | 1 | 22.04 |  |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. | Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. | 1 | 29.04 |  |  |
| 6 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Игра «Вызов номера». Челночный бег. Метание малого мяча. | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 | 06.05 |  |  |
| 7 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Метание малого мяча. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. | 1 | 13.05 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». | Демонстрируют технику метания. | 1 | 20.05 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ САМБО

###### Класс 3

Учитель: Сергеева Ольга Алексеевна.

Количество часов: всего 34 часа;

в неделю 1 час

3 «а», «б» классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока  . |  | Кол-во ча-сов | Дата проведения | | Домашнее задание |
| План. | Факт. |
| 1 четверть | Повторить правила ТБ. Приседания. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег  с высоким подниманием бедра. Бег  в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. | 1 | 02.09 |  |  |
| 2 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие  скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | 1 | 09.09 |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра  «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. | Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 | 16.09 |  |  |
| 4 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. | 1 | 23.09 |  |  |
| 5 | ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. | 1 | 30.10 |  |  |
| 6 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | 1 | 07.10 |  |  |
| 7 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | 1 | 14.10 |  |  |
| 8 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 | 21.10 |  |  |
| 9 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |  | 28.10 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | Упражнения для развития гибкости. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 | 11.11 |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | 1 | 18.11 |  |  |
| 3 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | 1 | 25.11 |  |  |
| 4 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Совушка». | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 | 02.12 |  |  |
| 5 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | 1 | 09.12 |  |  |
| 6 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | 1 | 16.12 |  |  |
| 7 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». | Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий. | 1 | 23.12 |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | Поднимание туловища, лёжа на спине, животе. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Самостраховка на спину. Игра «Кузнечики». | Усваивают основные понятия и термины в борьбе самбо и объясняют их назначение. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывают технику разучиваемых самостраховок. | 1 | 13.01 |  |  |
| 2 | Самостраховка на спину. Игра «Удочка». | Осваивают технику самостраховки на спину, выявляют характерные ошибки при выполнении самостраховки. | 1 | 20.01 |  |  |
| 3 | Самостраховка на бок. Игра «Попади в мяч». | Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают технику самостраховки на бок. | 1 | 27.01 |  |  |
| 4 | Самостраховка на бок. Игра «Кто обгонит». | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании самостраховки на бок. Проявлять качества силы, координации и выносливости | 1 | 03.02 |  |  |
| 5 | Самостраховка вперёд. Игра «Паравозики». | Осваивают технику самостраховки вперёд. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 1 | 10.02 |  |  |
| 6 | Самостраховка вперёд. Игра «Петушки». | Выявляют характерные ошибки при выполнении самостраховки. Развивают физические качества. | 1 | 17.02 |  |  |
| 7 | Борцовский мост. Игра «Наступление». | Описывают технику выполнения специальных борцовских упражнений. | 1 | 24.02 |  |  |
| 8 | Борцовский мост. Игра «Пустое место». | Осваивают технику выполнения борцовского моста. Взаимодействуют в парах и группах во время игровой деятельности. | 1 | 02.03 |  |  |
| 9 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | 1 | 09.03 |  |  |
| 10 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | 1 | 16.03 |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Бег *(4-5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать технику бега различными способами. | 1 | 30.03 |  |  |
| 2 | Бег *(5-6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | 1 | 06.04 |  |  |
| 3 | Бег *(6-7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | 1 | 13.04 |  |  |
| 4 | Бег *(7-8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | 1 | 20.04 |  |  |
| 5 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди. Выявление работающих групп мышц | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 1 | 27.04 |  |  |
| 6 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Метание малого мяча с места на дальность. | Описывать технику метания мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. | 1 | 04.05 |  |  |
| 7 | Бег на результат *(30, 60 м).* Игра «Смена сторон». Метание малого мяча с места на дальность. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | 1 | 11.05 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | 1 | 18.05 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ САМБО

###### Класс 4 «а», «б»

Учитель: Сергеева Ольга Алексеевна.

Количество часов: всего 29 часов;

в неделю 1 час

4 «а», «б» классы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание |  | Кол-во ча-сов |  | | Домашнее задание |
| Дата проведения | |
| 1 четверть | План. | Факт. |
| Повторить правила ТБ. Приседания. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Усваивают правила соревнований в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в беге. Подбирают оптимальный темп бега. Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. | 1 | 07.09 |  |  |
| 2 | Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений на развитие физических  качеств. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 1 | 14.09 |  |  |
| 3 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Прыжок в длину с места. | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | 1 | 21.09 |  |  |
| 4 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Прыжок в длину с места. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Выявлять характерные ошибки в технике  выполнения прыжковых упражнений. | 1 | 28.09 |  |  |
| 5 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | 1 | 05.10 |  |  |
| 6 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | 1 | 12.10 |  |  |
| 7 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Взаимодействовать в парах и группах при  выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и  двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 | 19.10 |  |  |
| 8 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 1 | 26.10 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | Упражнения для развития гибкости. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и  правила техники безопасности во время подвижныхигр. | 1 | 09.11 |  |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения в равновесии. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | 1 | 16.11 |  |  |
| 3 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения в равновесии. Игра «Что изменилось?» | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | 1 | 23.11 |  |  |
| 4 | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения в равновесии. Игра «Точный поворот». | Осваивать универсальные умения по  взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 | 30.11 |  |  |
| 5 | ОРУ с мячами. Мост *(с помощью и самостоятельно)*. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Посадка картофеля» | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать  величину нагрузки по частоте сердечных  сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | 1 | 07.12 |  |  |
| 6 | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам» | Проявлять качества силы, координации и  выносливости. | 1 | 14.12 |  |  |
| 7 | ОРУ в движении. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Три движения». | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. | 1 | 21.12 |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | Поднимание туловища, лёжа на спине, животе. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Самостраховка на спину. Игра «Охотники и утки». | Усваивают основные понятия и термины в борьбе самбо и объясняют их назначение. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывают технику разучиваемых самостраховок. | 1 | 11.01 |  |  |
| 2 | Самостраховки на спину, на бок. Игра «Невод». | Осваивают технику самостраховок, выявляют характерные ошибки при выполнении самостраховки. | 1 | 18.01 |  |  |
| 3 | Самостраховки на бок, вперёд. Игра «Петушки». | Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений во время игровой деятельности. Осваивают технику самостраховок. | 1 | 25.01 |  |  |
| 4 | Самостраховка вперёд, борцовский мост, забегания на борцовском мосту. Игра «Петушки». | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании самостраховки вперёд. Проявлять качества силы, координации и выносливости | 1 | 01.02 |  |  |
| 5 | Борцовский мост, забегания на борцовском мосту. Игра «Караси и щука». | Осваивают технику упражнений, стоя на борцовском мосту. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 1 | 08.02 |  |  |
| 6 | Забегания на борцовском мосту. Игра «На буксире». | Выявляют характерные ошибки при выполнении забеганий. Развивают физические качества. | 1 | 15.02 |  |  |
| 7 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости. | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | 1 | 20.03 |  |  |
| 8 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать  величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | 1 | 14.03 |  |  |
| 9 | Равномерный бег (6-8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | 1 | 29.03 |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Приседания. |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (5-7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Конники-спортсмены». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 1 | 04.04 |  |  |
| 2 | Равномерный бег (6-7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь». | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | 1 | 11.04 |  |  |
| 3 | Равномерный бег (7-8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». | Осваивать универсальные умения контролировать  величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | 1 | 18.04 |  |  |
| 4 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Метание мяча. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | 1 | 25.04 |  |  |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Метание мяча. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и метании малого мяча. | 1 | 16.05 |  |  |