**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ 1 КЛАССА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорной ситуации;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
* Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* Овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, окружающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единицаизмерения | мальчикиоценка"5" | мальчикиоценка"4" | мальчикиоценка"3" | девочкиоценка"5" | девочкиоценка"4" | девочкиоценка"3" |
| Челночный бег 3\*10м | секунд | 9,9 | 10,8 | 11,2 | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| Бег 30 метров | секунд | 6,1 | 6,9 | 7,1 | 6,6 | 7,4 | 7,6 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| Прыжок в длину с места | см | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | кол-вораз | 12 | 6 | 4 | 10 | 5 | 3 |

1. **Содержание учебного курса «Физическая культура» 1 класс**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.**История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.**Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение Ч.С.С. во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики (24 час).***Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок назад.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Опорный прыжок:*вскок на стопку гимнастических матов и соскок.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (27 часов).***Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:*большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (16 часов).** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (32 часов).***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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование учебного предмета физическая культура 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 12 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | 11 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 99 | 24 | 24 | 27 | 24 |

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1/1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. История ГТО | 1 |
| 2/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  | 1 |
| 3/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 4/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 5/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 6/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 7/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 8/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО | 1 |
| 9/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 10/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 11/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 12/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 |
| 13/1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | 1 |
| 14/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| 15/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | 1 |
| 16/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| 17/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |
| 18/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| 19/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 |
| 20/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 21/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 22/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 23/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| 24/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| 25/1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 26/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 27/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 |
| 28/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 29/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 30/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 31/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 32/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |
| 33/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| 34/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | 1 |
| 35/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 36/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания сдача норм ГТО | 1 |
| 37/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | 1 |
| 38/1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | 1 |
| 39 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 41 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| 45 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| 46 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 47 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 48 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 49 | ТБ.на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | 1 |
| 50 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | 1 |
| 52 | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | 1 |
| 53 | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | 1 |
| 54 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | 1 |
| 55 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | 1 |
| 56 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 57 | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | 1 |
| 58 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |
| 59 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 |
| 60 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | 1 |
| 61 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 |
| 62 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | 1 |
| 63 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км. сдача норм ГТО | 1 |
| 64 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 |
| 65 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| 76 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| 77 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |
| 78 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 |
| 79 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 |
| 80 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 |
| 82 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 83 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 85 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 86 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 87 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 88 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 89 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 93 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 94 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 95 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. сдача норм ГТО | 1 |
| 96 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | 1 |
| 97 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 98 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |
| 99 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 |

 Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп/кол.ч. | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Возможные виды деятельности | Планируемые результаты |
| План | Факт | Предметные  | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 1/1 | 3.09 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. История ГТО | Вводный | Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды | Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ | 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. | 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 разучиванииупражнений.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. |
| 2/1 | 5.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.  | Игровой | Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.Бег 30 м. сдача норм ГТО. | Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры; |
| 3/1 | 6.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;Бегать по дистанции 30 м.Знать: правила игры; |
| 4/1 | 10.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине.Знать: правила игры; |
| 5/1 | 12.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО.  | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.Знать: правила игры; |
| 6/1 | 13.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места.Знать: правила игры; |  |  |
| 7/1 | 17.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча.Знать: правила игры; |
| 8/1 | 19.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч;подтягиваться в положение вис на перекладине |
| 9/1 | 20.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  метать мяч;Знать: правила игры; |
| 10/1 | 24.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;Научится: прыгать через скакалку.Знать: правила игры; |
| 11/1 | 26.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку.Знать: правила игры; |
| 12/1 |  27.09  |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 13/1 | 2.10 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.  | Знать:  правила поведения на уроке по подвижным играм.Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры; | 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. | 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 разучиванииупражнений.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. |
| 14/1 | 3.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли.мяча на месте. Знать: правила игры; |
| 15/1 | 4.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.Знать: правила игры; |
| 16/1 | 8.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте.Знать: правила игры; |
| 17/1 | 10.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Научится: технике ведения мяча на месте.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры; |
| 18/1 | 11.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры; |
| 19/1 | 15.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете | Уметь: выполнятьведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |  |  |
| 20/1 | 17.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры; |  |  |
| 21/1 | 18.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |
| 22/1 | 22.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине;Знать: правила игры; |
| 23/1 | 24.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры; |
| 24/1 | 25.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине;Знать: правила игры; |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25/1 | 5.11 |  | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | Знать:  правила поведения на уроке по гимнастике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.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. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26/1 | 7.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку; |
| 27/1 | 8.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;группировку присев, сидя, лёжа;Научится: технике выполнения акробатических упражнений. |
| 28/1 | 12.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполненять акробатические упражнения. |
| 29/1 | 14.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;выполненять акробатические упражнения.Научится: технике лазания по гимнастической стенке. |
| 30/1 | 15.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |  |
| 31/1 | 19.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.Научится: выполнить упражнения в равновесии.  |
| 32/1 | 21.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. |
| 33/1 | 22.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье. |
| 34/1 | 26.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 35/1 | 28.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по наклонной гимнастической скамье.Научится: технике лазания по канату. |
| 36/1 | 29.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания сдача норм ГТО | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.Подтягивания сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 37/1 | 3.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.Научится: выполнять упражнения на гибкость. |  | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| 38/1 | 5.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость. |
| 39 | 6.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения; упражнения на гибкость. |
| 40 | 10.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.  |
| 41 | 12.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбини-рованный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания. |
| 42 | 13.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость. |
| 43 | 17.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 44 | 19.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке. |
| 45 | 20.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;лазать по гимнастической стенке;выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье. |
| 46 | 24.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполненять акробатические упражнения;лазанть по канату. |
| 47 | 26.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке |
| 48 | 27.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату. |
|  | III четверть |
|  | Лыжная подготовка |
| 49 | 14.01 |  | ТБ.на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения. | Знать:  правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Научится: технике передвижения на лыжах (без палок);технике безопасного падения. | 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. | Познавательные:смысление, 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 разучиванииупражнений.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. |
| 50 | 16.01 |  | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника. | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);Научится: технике посадки лыжника. |
| 51 | 17.01 |  | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок). | Уметь: передвигаться на лыжах (без палок);Научится: технике ступающего шага (без палок). |
| 52 | 21.01 |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок). | Знать: технику посадки лыжника.Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). |
| 53 | 23.01 |  | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | Комбини-рованный | Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием. | Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).Научится: технике поворотов переступанием. |
| 54 | 24.01 |  | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | Комбини-рованный | Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием. | Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием. |
| 55 | 28.01 |  | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | Комбини-рованный | Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок). | Уметь: выполнять повороты переступанием.Научится: технике скользящего шага (без палок). |
| 56 | 30.01 |  | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке. | Уметь: передвигаться скользящим шагом.Научится: технике спуска в низкой стойке. |
| 57 | 31.01 |  | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении. | Уметь: передвигаться скользящим шагом.Научится: технике движения рук при скольжении. |
| 58 | 3.02 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками). | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками). |
| 59 | 6.02 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками). | Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками). |
| 60 | 7.02 |  | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками). | Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками). |
| 61 | 11.02 |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | Комбини-рованный | Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками). | Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками). |
| 62 | 13.02 |  | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом. | Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом. |
| 63 | 13.02 |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км. сдача норм ГТО | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. . Прохождение дистанции 1 км. сдача норм ГТО | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
| 64 | 25.02 |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | Комбини-рованный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. | Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 65 | 27.02 |  | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; | 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. | 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 разучиванииупражнений.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. |
| 66 | 28.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научится: технике ведения мяча в шаге.Знать: правила игры. |
| 67 | 3.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Выполнять ведение мяча в шаге.Знать: правила игры. |
| 68 | 5.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 69 | 6.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 70 | 10.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 71 | 12.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди.Знать: правила игры. |
| 72 | 13.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 73 | 17.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 74 | 19.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 75 | 20.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
|  | IV четверть  |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 76 | 31.03 |  | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Знать: правила игры. | 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. | 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 разучиванииупражнений.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. |
| 77 | 2.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.Знать: правила игры. |
| 78 | 3.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.Знать: правила игры. |
| 79 | 7.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 80 | 9.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры. |
| 81 | 10.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 82 | 14.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры. |
| 83 | 16.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 84 | 17.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
|  | Легкая атлетика и кроссовая подготовка |
| 85 | 21.04 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры. | 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. | 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 разучиванииупражнений.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. |
| 86 | 23.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО.  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега.Знать: правила игры. |
| 87 | 24.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.Знать: правила игры. |
| 88 | 28.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 89 | 30.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |  |  |
| 90 | 5.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Метания мяча сдача норм ГТО. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.Знать: правила игры. |  |  |
| 91 | 7.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 92 | 8.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры. |
| 93 | 12.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры. |
| 94 | 14.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 95 | 15.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. сдача норм ГТО | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. Бег 1000 м. сдача норм ГТО  | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта. |
| 96 | 19.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | Комбини-рованный | Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. |
| 97 | 21.0522.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |
| 98 | 26.05.28.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры. |
| 99 | 29.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры. |