**МБОУ «СОШ №26» г. Абакан**

**Автор: Котлова Ю.В.учитель физической культуры**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые предметные результаты | УУД | Личностные результаты |
| план | факт |
| 1  | 2.09 |  | Урок-сказка. Понятие о физической культуре. Техника безопасности на уроках. Комплекс упражнений для формирования осанки. | ВводныйОсновызнаний | Определять и кратко характеризовать Ф.К как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми | Сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры; | **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.  | воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью |
|  Легкая атлетика – 12 часов |
| 2 | 3.09 |  | Урок- путешествие виды ходьбы под счет коротким, средним и длинным шагом. | Изучение нового материала | Различать ходьбу на носках, пятках, в полуприседе с различными движениями рук.**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. | **Осваивает** технику ходьбы под счет | **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану. **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.  | Понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья |
| 3 | 5.09 |  | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал» | Комбинированный | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 метров | Умеет использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | **Познавательные:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению; |
| 4 | 9.09 |  | Спортивный марафон. Бег обычный, с изменением направления, в чередовании с ходьбой | Комбинированный | Различать разные виды бега, уметь менять направления во время бега | Оценивает свое состояние во время бега**Моделирует** сочетание различных видов ходьбы и бега | **Коммуникативные:** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний |
| 5 | 10.09 |  | Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «С кочки на кочку» | Комбинированный | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Предметные:** Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках | Определять смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к обучению |
| 6 | 12.09 |  | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки.Игра «У ребят порядок строгий» | Комбинированный | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики | Умеет стартовать по сигналу учителя. | **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану | Активно включаться во взаимодействие с сверстниками |
| 7 | 16.09 |  | Урок-играПонятие скоростного бега. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» | Изучение Нового материала | Знакомство с выполнением челночно бега. Проявлять качества выносливости при выполнении | **Осваивает** технику бега различными способами.уметь использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | **Познавательные:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям |
| 8 | 17.09 |  | Совершенствование навыка бега. Бег до 3минут. Игра «кто быстрее встанет в круг» | Комбинированный | Развитие выносливости. Умение чередовать бег с ходьбой | Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Заинтересованность в получении новых знаний  |
| 9 | 19.09 |  | Режим дня и личная гигиена. Игры во время прогулок. Выбор одежды | Изучение Нового материала | Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену | Определяет состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий | **Познавательные:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Способность к самостоятельному получению знаний о природе, о человеке |
| 10 | 23.09 |  | Развитие скоростно - силовых качеств через проведение эстафет.Челночный бег 3Х10- контроль | Комбинированный | Уметь распределять силы, развивать выносливость | Осваивает самостоятельное выполнение дыхательной гимнастики | **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану. **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.  | Заинтересованность в получении новых знаний |
| 11 | 24.09 |  | Броски набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы. Т.Б по метанию мяча | Изучение Нового материала | Освоить правильное выполнение метания мяча | Выполняет броски мяча из-за головы**Соблюдает** правила техники безопасности при метании малого мяча. | **Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.**Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям | формирование интереса (мотивации) к учению. |
| 12 | 26.09 |  | Спортивный марафон. Бег 3 минуты. Игра «Невод» | Комбинированный | Развитие выносливости. Умение чередовать бег с ходьбой | Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Активно включаться во взаимодействие с сверстниками |
| 13 | 30.09 |  | Развитие координации. Эстафеты с мячом | Комбинированный | Демонстрировать полученные навыки | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. **Регулятивные:** Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении | Способность рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. |
| 14 | 1.10 |  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземление на две ноги. Игра « Мышеловка» | Изучение Нового материала | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Уметь** сосредотачиваться перед выполнением задания | **Соблюдает** правила техники безопасностиОсваивает самостоятельное выполнение прыжка | **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. **Регулятивные:** Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять | Активно включаться во взаимодействие с сверстникамиПроявление активности, стремление к получению новых знаний; |
|  Подвижные игры- 12часов |
| 15 | 3.10 |  | Игры закрепления и совершенствование навыков бега. Разучивание игры « К своим флажкам» | Вводный | **Называть** правила подвижных игр, выполнять их в процессе игровой деятельности | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 16 | 7.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростно- силовых способностей. Игра « Пятнашки» | Комбинированный | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |
| 17 | 8.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки» | Комбинированный | Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  | **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. **Регулятивные:** Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять | проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям |
| 18 | 10.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра « Кто дальше бросит»  | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками | Соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями |
| 19 | 14.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра « Точный расчет | Комбинированный | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности | учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |
| 20 | 15.10 |  | Урок- путешествие«Упражнения на внимание» Игра « Охотники и утки» | Изучение Нового материала | **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | **Классифицируют** упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.**Метапредметные:** Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  | развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 21 | 17.10 |  | Спортивный калейдоскоп. Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Удочка» | Комбинированный | **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности |  Научаться выполнять комплексы на развитие координации;  | **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 22 | 21.10 |  | Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Круговая охота» | Изучение нового материала | Регулировать эмоции, **Контролироват**ь и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;**Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 23 | 22.10 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Не давай мяч водящему» | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности | **Умеет** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | **Коммуникативные :** Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем*.* | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 24 | 24.10 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Передал- садись» | Комбинированный | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;**Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 25 | 28.10 |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Передал- садись» | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности | **Умеет** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | **Коммуникативные** Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем*.* | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 26 | 29.10 |  | Спортивный марафон «Внимание на старт». Игра «Капитаны» | Комбинированный | Развитие выносливости. Умение чередовать бег с ходьбой | Оценивает свое состояние во время бега**Моделирует** сочетание различных видов ходьбы и бега | **Коммуникативные:** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |
| 27 | 31.10 |  | Основы знаний.Жизненно важные способы передвижения человека. Комплекс упражнений для осанки | Изучение Нового материала | **Иметь** понятия правильного дыхания при ходьбе. Соблюдать технику безопасности | **Осваивает** индивидуальные и групповые действия при ходьбе**.****Сравнивает**  разные способы выполнения движения | **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; | проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям |
| 28 | 11.11 |  | Урок- путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр» | Изучение Нового материала | **Пересказать** услышанное по истории физической культуры. Раскрыть связь ФК с трудовой и военной деятельностью человека | Сформированность первоначальных представлений  | **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  | развитие самостоятельности в поиске решения поставленных задач; |
|  Гимнастика с элементами акробатики -14 час. |
| 29 | 12.11 |  | Строевые команды. Перестроения. Игра «Класс! Смирно». Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | Вводный | **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!, «Шагом –Марш!» , «На месте!» , « Равняйсь!», «Стой!» | Осваивает универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке | **Коммуникативные:** Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;**Познавательные:** Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; |
| 30 | 14.11 |  | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Игра «Иголка и нитка» | Изучение нового материала | Описать технику разучиваемых упражнений | Осваивает умения по выполнению группировки перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;**Предметные**: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ; | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |
| 31 | 18.11 |  | «Кувырок вперед в упор присев». Игра « Тройка» | Изучение Нового материала | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Осваивать технику кувырка вперед в упор присев | Выявляет характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев | **Коммуникативные:** Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;**Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; | Заинтересованность в получении новых знаний |
| 32 | 19.11 |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». Соблюдать правила техники безопасности | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения гимнастического моста. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  | Выявляет характерные ошибки в выполнении гимнастического моста | **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 33 | 21.11 |  | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Выявляет характерные ошибки при выполнении стойки на лопатках | **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. | Формирование устойчивых мотивов самосовершенствования |
|  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 34 | 25.11 |  | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, способы передвижения человека;Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | Изучение нового материала | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Понимает значение двигательной активности в режиме дня | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации; **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 35 | 26.11 |  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. | Освоить технику выполнения ходьбы на носках по гимнастической скамейке | **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; | Формирование устойчивых мотивов самосовершенствования |
| 36 | 28.11 |  | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | Изучение нового материала | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Освоить технику передвижения по гимнастической стенке | **Регулятивные:**Прогнозировать достижение конечного результата | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 37 | 2.12 |  | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос».  | Изучение нового материала |  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций | **Предметные**: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности;**Предметные**: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры |
| 38 | 3.12 |  | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | Изучение Нового материала | Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. | Освоить технику перелезания через гимнастического коня. | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации; **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности | Готовность к повышению уровня физического развития |
| 39 | 5.12 |  | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».  | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности. | Продемонстрировать полученные навыки выполнения | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации | Готовность к повышению уровня физического развития |
| 40 | 9.12 |  | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | Совершенствование  | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.. | Понимает оздоровительное значение акробатических занятий | **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности | Готовность к повышению уровня физического развития |
| 41 | 10.12 |  | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».  | Изучение нового материала | Освоить упражнения с гимнастической палкой. | Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. | **Коммуникативные:** Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 42 | 12.12 |  | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». | Комбинированный | Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм | Назвать основные гимнастические снаряды. | **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения | Формирование устойчивых мотивов самосовершенствования |
| 43 | 16.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». | Комбинированный | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | Продемонстрировать полученные навыки выполнения подтягивания, перелезания | **Коммуникативные:** Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |
|  Подвижные игры – 4 ч. |
| 44 | 17.12 |  | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | Понимает оздоровительное значение акробатических занятий | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации;  | Формирование устойчивых мотивов самосовершенствования |
| 45 | 19.12 |  | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» | Комбинированный | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности | **Коммуникативные:** Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |
| 46 | 23.12 |  | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности | **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса | Определять смысл влияния занятий на психологическое здоровье |
| 47 | 24.12 |  | Эстафета «Веселые старты». Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | Комбинированный | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Освоить правила игр и способ самостоятельного поиска решения задачи | **Коммуникативные:** Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми; | Определять смысл влияния занятий на психологическое здоровье |
|  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 |
| 48 | 26.12 |  | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | Освоить правила подвижных игр и способов коммуникации со сверстниками | **Коммуникативные:** Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). | Готовность к повышению уровня физического развития |
|  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. III – четверть 27ч |
| 49 | 30.12 |  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.Способы самоконтроля. | Изучение Нового материала | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.. | Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. | **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  | Соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями |
|  Лыжная подготовка – 5 ч. |
| 50 | 13.01 |  | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | Вводный урок | **Пересказать** услышанное. Уметь самостоятельно применить подбор одежды. Продемонстрировать выбор лыж и лыжных палок. | Сформированность первоначальных представлений**Уметь** строиться с лыжами в руках, соблюдая правила техники безопасности  | **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  | развитие самостоятельности в поиске решения поставленных задач; |
| 51 | 14.01 |  | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | Изучение нового материала. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | **Коммуникативные:**Формулировать собственное мнение и позицию | **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  |
| 52 | 16.01 |  | Разучивание скользящего шага.  | Изучение нового материала. | Уметь самостоятельно продемонстрировать выполнение задания | **Иметь** понятия правильного дыхания при ходьбе. Иметь понятия об обморожениях. | **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 53 | 20.01 |  | Передвижение Повороты переступанием на месте. | Комбинированный. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Освоитьсамостоятельно выполнение поворотов и передвижения | **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата | **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  |
| 54 | 21.01 |  | Эстафеты со спуском | Комбинированный | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость  | Освоить выполнение правильного движения | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
|  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 55 | 23.01 |  | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «» | Изучение Нового материала | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении олимпийских игр. | Сформированность первоначальных представлений  | **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  | развитие самостоятельности в поиске решения поставленных задач; |
|  Подвижные игры с элементами спортивных игр на развитие физических качеств -15ч |
| 56 | 27.01 |  |  ОРУ с мячом. Подвижная игра « Передал – садись». Развитие ловкости и координации. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр | Изучение нового материала | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | **Умеет** владеть мячом в процессе подвижных игр | **Коммуникативные** Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем*.* | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 57 | 28.01 |  | ОРУ в движении.Бег разными способами. Подвижная игра « Охотник и зайцы». Развитие ловкости и координации | Изучение нового материала | Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм. Продемонстрировать полученные навыки выполнения.Соблюдать правила техники безопасности | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;**Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 58 | 30.01 |  | Ходьба с различными положениями рук. Подвижная игра « Третий лишний». Развитие ловкости и координации | Комбинированный | Соблюдать правила техники безопасности | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться общаться, взаимодействовать в игровой деятельности | **Регулятивные:**Контроль и оценивание выполнения задачи | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |
| 59 | 3.02 |  | Ходьба. Бег с изменением направления.Подвижная игра « Ловишки с ленточками». Развитие ловкости и координации | Совершенствование | **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | **Классифицируют** упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний**Метапредметные:** Научиться правильно выполнять двигательные действия | развитие самостоятельности в поиске решения различных задач |
| 60 | 4.02 |  | ОРУ на развитие гибкости. Бег с препятствием. Подвижная игра « Река и ров». Правила по технике безопасности на роках подвижных и спортивных игр | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости. | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |
| 61 | 6.02 |  | Подвижные игры с элементами футбола. Игра « Обойди кочку». Развитие скоростно – силовых качеств.Т.Б | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры | Освоить традиционные виды с мячом | **Познавательные:**  Отличать новое от уже известного с помощью учителя.**Метапредметные:** Научиться выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями |
| 62 | 17.02 |  | Ходьба переменным шагом. Бег с изменением направления.Подвижная игра « Цепочка». Развитие Выносливости | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры | Учиться обращаться с мячом **Сравнивает**  разные способы выполнения движения | **Коммуникативные:**Учитывать позицию партнера в совместной деятельности | Соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями |
| 63 | 18.02 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. Передача, подбрасывание и ловля мяча. | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки выполнения. Обращаться с мячом самостоятельно и в паре. Применять и изменять правила | **Умеет** владеть мячом в процессе подвижных игр | **Коммуникативные** Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем*.* | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
|  **III – триместр (33 ч.)** |
| 64 | 20.02 |  | Развивающие упражнения с предметами. Разные виды ходьбы. Подвижная игра « Снайпер». Развитие ловкости и координации | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки выполнения. Обращаться с мячом самостоятельно и в паре. Применять и изменять правила | **Сравнивает**  разные способы выполнения движения | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками |
| 65 | 24.02 |  | ОРУ . Подвижная игра « Бездомный заяц». Развитие ловкости и координации. Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр | Совершенствование | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности | Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |
| 66 | 25.02 |  | Урок – соревнование. Прохождение полосы препятствий. Релаксация «Осанка» | Комбинированный | Выполнять ранее разученный способ передвижения в условиях игровой деятельности. Уметь расслабляться | Учиться взаимодействовать со сверстниками. **Сравнивает**  разные способы выполнения движения | **Коммуникативные:**Учитывать позицию партнера в совместной деятельности.**Регулятивные:**Контролировать и оценивать выполнение заданий | Определять смысл влияния Ф.К. на здоровье человека |
| 67 | 27.02 |  | Закрепление способов передвижений. Эстафеты с нестандартным оборудованием. Техника безопасности. | Изучение нового материала | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе  | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении |
| 68 | 3.03 |  | ОРУ в движении. Игра – эстафета. Релаксация « Океан» | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Определять смысл влияния Ф.К. на здоровье человека |
| 69 | 4.03 |  | Ходьба и бег разными способами. Подвижные игры по желанию. | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу | Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Коммуникативные:**Учитывать позицию партнера в совместной деятельности | Устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении |
| 70 | 6.03 |  | Игры -эстафеты | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу | Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Коммуникативные:**Учитывать позицию партнера в совместной деятельности | Устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении |
|  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 71 | 10.03 |  | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | Изучение нового материала | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.  | Сформированность первичных знаний о здоровье | **Коммуникативные**Формулировать собственное мнение и свою позицию | Определять смысл влияния занятий для сохранения здоровья |
| 72 | 11.03 |  | Игры и упражнения на формирование осанки. Профилактика плоскостопия. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений | Изучение нового материала | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки**.** | Способы наблюдения и контроль за своим физическим развитием | **Познавательные:**Рефлексия способов и условий действия, их контроль и оценка | Сохранение психологического здоровья |
| IV – четверть (24 ч.) Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 73 | 13.03 |  | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | Изучение нового материала. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. | Сформированность первичных знаний о здоровье | **Регулятивные:**Оценивать уровень усвоения определенных знаний и приобретенных умений | Устанавливать значения результатов своей двигательной деятельности для саморазвития |
|  Легкая атлетика – 12ч |
| 74 | 17.03 |  | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | Изучение нового материала | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осваивать технику разбега и прыжка различными способами | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 75 | 18.03 |  | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | Осваивать технику бега различными способами | **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 76 | 20.03 |  | Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | Освоить правильную постановку ноги в движения при разбеге и прыжке | **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |
| 77 | 1.04 |  | Прыжки в длину с разбега. | Совершенствование | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | Освоить правильную постановку ноги в движения при разбеге и прыжке | **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям; | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 78 | 3.04 |  | Бег. Метание на дальность. | Комбинированный | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику безопасности при выполнении метании мяча | **Проявлять** качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча | **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 79 | 7.04 |  | Бег. Метание на дальность. | Комбинированный | **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный | **Уметь** демонстрировать отведение руки для замахаУметь метать из различных положений. | **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
|  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |
| 80 | 8.04 |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Изучениеновогоматериала | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Осваивать технику выполнения прыжка на скакалке различными способами | **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 81 | 10.04 |  | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | Комбинированный | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести | Осваивать технику выполнения | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении |
| 82 | 14.04 |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | Изучение новогоматериала | **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания | обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.**Умет**ь ориентироваться в пространстве. | **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 83 | 15.04 |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | Комбинированный | **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания |  | **Регулятивные:** контролировать и оценивать выполнения здания | Устанавливать значение результатов свое деятельности |
| 84 | 17.04 |  | Кроссовая подготовка. | Изучение новогоматериала |  **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  | Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки в беге | **Регулятивные:** оценивать уровень освоения определенных знаний | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 85 | 21.04 |  | Кроссовая подготовка. | Комбинированный |  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки | **Познавательные:** выделять существенные признаки изучаемого материала | **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  |
| 86 | 22.04 |  | Кроссовая подготовка. | Комбинированный | **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки | **Коммуниктивные:** строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
|  Подвижные игры -9ч |
| 87 | 25.04 |  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации | Комбинированный | **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. Проявлять физические качества | Учиться обращаться с мячом **Сравнивает**  разные способы выполнения движения | **Коммуникативные:** Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета | **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |
| 88 | 28.04 |  | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе | **Классифицируют** упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки | **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 89 | 29.04 |  | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки выполнения. Обращаться с мячом самостоятельно и в паре. Применять и изменять правила | Освоить правила подвижных игр и способов коммуникации со сверстниками | **Коммуниктивные:** строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество | **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |
| 90 | 5.05 |  | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Устанавливает значение своей игровой деятельности |
| 91 | 6.05 |  | Игра «Охотник и утки». ОРУ. Развитие выносливости. | Комбинированный | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | Учиться обращаться с мячом **Сравнивает**  разные способы выполнения движения | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками |
| 92 | 8.05 |  | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки выполнения. Обращаться с мячом самостоятельно и в паре. Применять и изменять правила | **Классифицируют** упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки | **Коммуникативные:**Учитывать позицию партнера в совместной деятельности | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |
| 93 | 12.05 |  | Игра «Ловишки в кругу». ОРУ. Развитие выносливости. | Комбинированный | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе | Освоить правила подвижных игр и способов коммуникации со сверстниками | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками |
| 94 | 13.05 |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Продемонстрировать полученные навыки выполнения. Обращаться с мячом самостоятельно и в паре. Применять и изменять правила | **Классифицируют** упражнения используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки | **Коммуниктивные:** строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |
| 95 | 15.05 |  | Эстафеты. Развитие координации.  | Комбинированный | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками |
|  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч |
| 96 | 19.05 |  | Правила поведения при купании во время летних каникул  | Комбинированный | Соблюдать правила поведения при купании. | Называет способы поведения в воде. | **Позновательные:** находит необходимую информацию | **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |
| 97 | 20.05 |  | ОРУ в движении.Бег. Подвижная игра « Лиса и куры». Развитие ловкости и координации | Комбинированный | Проявлять качества силы, координации и выносливости.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Регулятивные:**Оценивать качество и уровень освоения задания | Соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями |
| 98 | 22.05 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. Игра « Ловишки с мячом». Развитие координации и ловкости. Т.Б | Комбинированный | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности | Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | Изучениеновогоматериала | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Осваивать технику выполнения прыжка на скакалке различными способами | **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |
| 2 |  |  | Закрепление способов передвижений. Эстафеты с нестандартным оборудованием. Техника безопасности. | Изучение нового материала | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе  | **Сравнивает**  разные способы выполнения упражнений, выбирает удобный для себя | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма. | Устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении |
| 3 |  |  |  ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами футбола. Игра « Мяч в ворота». Развитие скоростно – силовых качеств.Т.Б | Совершенствование | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры | **Соблюдает** правила техники безопасности.Учиться обращаться с мячом **Сравнивает**  разные способы выполнения движения | **Регулятивные:**Оценивать качество и уровень освоения задания | Активно включаться в общение и взаимодействие с сверстниками |