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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Тема, содержание урока** | **Тип урока** | **Цели и задачи урока** | **Планируемые результаты** | | | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** | **План** | **Факт** |
| **I четверть**  **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | | | | | | | |
| 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | 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 разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |  |
| 2 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м. | Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;  Бегать по дистанции 30 м.  Знать: правила игры; |  |  |
| 3 | 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 | 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 | 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; |  |  |
| 6 | 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 | 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 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | Комбини-рованный | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. | Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч;  подтягиваться в положение вис на перекладине |  |  |
| 9 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |  |
| 14 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;  Знать: правила игры; |  |  |
| 20 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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** | | | | | | | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 25 | 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 разучивании  акробатических 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. |  |  |
| 26 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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. |  |  |
| 31 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания. | Комбини-рованный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |  |  |
| 37 | 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. |  |  |
| 38 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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. | 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 разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |  |  |
| 50 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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. |  |  |
| 64 | 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 | 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 разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |  |
| 66 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |  |
| 77 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. 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 разучивании  упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |  |
| 86 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбини-рованный | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике прыжка в длину с разбега.  Знать: правила игры. |  |  |
| 87 | 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 | 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 | 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 | 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. |  |  |
| 91 | 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 | 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 | 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 | 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. |  |  |
| 95 | 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. |  |  |
| 96 | 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 | 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 | 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 | 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. |  |  |