**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КОРЁЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического советаПротокол №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г  | Согласованозам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Голубева/ | УтверждаюПриказ №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_гДиректор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Дрыгина |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре в 1 классе**

**начальное общее образование**

**п. Корёга,**

**Пояснительная записка**

 Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса составлено на основе авторской программы по физической культуре В. И. Ляха. М.: - Просвещение, 2012г. **в соответствии ФГОС начального общего образования**, рассчитанной на 99 часов (3 часа в неделю).

 Учебник: Физическая культура 1-4 классы для общеобразовательных организаций В.И. Лях - М.: Просвещение, 2015г.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока**  | **Тип урока****Кол-во часов** | **Планируемые результаты****(предметные)** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные УУД)** | **Домашнее задание** | **Дата** |
| **Личностные** | **Познавательные** | **Коммуникатив****ные** | **Регулятивные** |   |  П Ф |
| **I четверть.****«Лёгкая атлетика» 14 часов.** |  |  |
| 1   | **Т.б. Организационно-методические указания.** Построение в шеренгу, колонну.  | Вводный 1 час | Научатсяправилам поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;  подбирать одежду и обувь для спортивных занятий. | Развивать готовность к сотрудничеству. | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Познакомиться с учителем и одноклассниками.  | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Знать правила ТБ на уроках  |  |
| 2 | **Физическая культура у древних людей.**Обучение низкому и высокому старту. | Комбинированный |  Научатся:-понятиям: гибкость, сила, скорость, выносливость;-высокий и низкий старт | Стремление к физическому совершенству. | Способы развития физических качеств. | Понимание ценности человеческой жизни. | Бережное отношение к другим людям. |  Понятие высокий и низкий старт  |  |
| 3 | **Измерение роста.****Виды бега**. Беговые упражнения с высокого и низкого старта. Бег с ускорением | Комбинированный (1час) | Научатся выполнять команды построения и перестроения,выполнять высокий и низкий старт безопасность выполнения физических упражнений;Спортивное оборудование. | Стремление к самостоятельному физическому совершенству. | Организация деятельности с учётом требований её безопасности. | Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели. | Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности  к месту проведения |  Виды бега |  |
| 4 | **Понятие короткая дистанция**. Контрольдвигательных качеств: бег 30 м. игра «Салки с домом» | Комбинированный (1час) | Научатся: построению по росту; выполнять бег с высокого старта. Строевые команды: Становись! Разойдись!, Смирно! Вольно! | Проявлять дисциплинированность, Управлять своими эмоциями. | Умение строиться по росту, Выполнять. простые команды. | Уметь общаться и Взаимодействовать ствовать со сверстниками на принципах взаимоуважения |  (строевые) действия |  Понятие короткая дистынция  |  |  |
|  |
| 5 | **Знакомство с понятиями темп и ритм.**Контроль двигательных качестив: челночный бег 3х10 м. игра «Гуси-лебеди»  | Комбинированный (1 час) | Научатся:-построению по росту;-бегу строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения -выполнять поворот в челночном беге | Формировать потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Понятие темп, ритм, челночный бег |  |
| 6 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Расчёт по порядку. Игра «Удочка» | Соревновательный (1 час) | Знать:-длину шага;- понятия скорость и ускорение. | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | Приходить к общему решению в совместной деятельности | Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками. | Прыжки с места |  |
| 7 | **Значение физической культуры в жизни человека**. Строевые упражнения Игра «Жмурки» | Соревновательный (1 час) | Знать:-медленный бег;-быстрый бег;-ускорение. | Стремление преодолевать себя. | Умение контролировать скорость, ускоряться. | Проявлять упорство и выносливость. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. |   Значение физкультуры для человека. |  |
| 8 | Обучение метанию на дальность. Игра «Пятнашки». | Комбинированный (1 час) | Знать:- технику выполнения метания малого мяча в цель;Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания | Развивать координационные способности | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | Уметь через диалог разрешать конфликты. | Техника метания мяча. |  |
| 9 | **Контроль двигательных качеств**: метание на дальность. Эстафеты «За мячом противника».  | Комбинированный (1 час) | Знать:-технику выполнения метания малого мяча в цель;- бег с высоким подниманием бедра;- способы преодоления препятствий; | Стремление к физическому развитию. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. | Уметь через диалог разрешать конфликты. | Виды бега  |  |
| 10 | **Способы передвижения человека.**Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.  | Соревновательный (1 час) | Знать:-прыжки на месте;- прыжки на ногах поочерёдно;-прыжки на скакалке | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении прыжковых упр-ний | Совершенствовать навыки  в прыжках на скакалке | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний | Способы передвижения человека |  |
| 11 | **Режим дня**. Игра «Два мороза» | Комбинированный 1 час | Научатся: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;-правила личной гигиены | Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность . Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. | Умение осознанно строить свой рабочий день. | Приходить к общему решению в совместной деятельности | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения. | Режим дня школьника |  |
| 12 | **Личная гигиена** Ознакомление со способами развития выносливости. Игра «Удочка»  | Комбинированный (1 час) | Знать:-медленный бег; | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. | Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. | Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня. | личная гигиена  |  |
| 13 | **Гимнастика для глаз.**Обучение чувству ритм. Равномерный бег.  | Комбинированный (1 час) | Знать:-выполнять бег с высокого старта. Знать понятие скорость | Развивать координационные способности. | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | Находить ошибки  при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | Объективно оценивать свои умения. | Гимнастика для глаз   |  |
| 14 | **Режим дня школьника** Ознакомление с различными видами народных игр. Тест. Бег 1000 м в равномерном темпе. | Комбинированный (1 час) | - правила игры;- знать слова ведущих;-менять скорость бега;- координировать движения. | Развивать координационные способности. | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | Находить ошибки  при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. | Объективно оценивать свои умения. | Упражнения на развитие силы. Скоростно силовых качеств. |  |
| **Подвижные игры. 13 часов.** |  |
| 15 | **Т.б. на уроках с элементами подвижных и спортивных игр.** Эстафеты. | Комбинированный (1 час) | Научатся характеризовать роль и значение физической культуры- выполнять упражнения по образцу учителя | Ориентироваться на общение со сверстниками | Использовать общие приёмы для решения поставленных задач | Контролировать свои действия. | Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр | Правила при проведении игр  |  |
| 16 | **Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.**Объяснение и разучивание игровых действий. Эстафеты «Весёлые старты» | Соревновательный (1 час) | Знать: - правила игры;- знать слова ведущих;-менять скорость бега;- координировать движения. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |  | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Упр. для развития силы. |  |
| 17 | **Развитие двигательных качеств** выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты» | Комбинированный (1 час) | Знать: -представление о физических нагрузках; | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг  в течение дня  с использованием средств физической культуры. |  Контролировать свои действия. | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. | Упр. на развитие силы. |  |
| 18 | Обучение ловле и броскам малого мяча в парах. Игра «Антивышибалы» | Комбинированный (1 час) | Знать:-необходимость соблюдения правил игры;-умение работать (играть) в команде | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Стремление  к З.О.Ж., способы достижения цели. | Упр. с мячом  |  |
| 19 | **Личная гигиена школьника**Обучение ловле и броскам малого мяча в парах. Игра «Вышибалы» | Комбинированный (1 час) | Знать:Представление о физических нагрузках;как действуют физические упражнения на мышцы  человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса. | Бережное отношение к своему здоровью.  | Необходимость отслеживания состояния здоровья. | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику | Бережное отношение к другим людям. |  Упр. на развитие координации движений  |  |
| 20 | Обучение броскам одной рукой. Игра «Снежки» | Игровой (1 час) | Знать:-необходимость соблюдения правил игры;-умение работать (играть) в команде. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |   Упр. на развитие координации движений |  |
| 21  | Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки» | Игровой (1 час) | Знать:- об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;- правила игры;-уметь строиться в колонну, в шеренгу. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  | Упр. на развитие координации движений  |  |
| 22 | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Игра «Мяч из круга» | Комбинированный | Знать:- об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;- правила игры;-уметь строиться в колонну, в шеренгу | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Факты истории развития физической культуры. | Стремление к справедливости, чести и достоинству  по отношению к себе и к другим людям. | Осознание человеком себя как представителя страны  и государства. |   Упр. на развитие координации движений |  |
| 23 | Обучение броскам мяча «снизу». Игра «Мяч соседу». | Игровой (1 час) | Знать:- организующие команды и приемы построения и перестроения;- правила игры;-уметь ускоряться;-менять направление бега. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Упр. на развитие координации движений  |  |
| 24 | Обучение броскам мяча «сверху». Игра «Горячая картошка». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- знать слова ведущих;-менять скорость бега;- координировать движения. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | Различать ситуации поведения в подвижных играх. |  Упр.с мячом. |  |
| 25 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.  | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила игры;-технику метания малого мяча на дальность с места.  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. | Осваивать технику метания малого мяча. | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  | Упр. на развитие скоростно -силовых качеств. |  |
| 26 | Упражнение с мячом в парах | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- знать слова ведущих;-менять скорость бега;- координировать движения. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Умение самостоятельно выработать стратегию игры. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. | Различать ситуации поведения в подвижных играх. | Упр. на развитие координации движений |  |
| 27  | .Игра «Точный расчет». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры.  | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Упр на развитие силовых качеств. |  |
| **II четверть.****Гимнастика с основами акробатики. 21 час.** |
|  28 | **Т.б на уроках гимнастики.** Мы солдаты!Игра «Становись-разойдись». | Комбинированный (1 час) | Знать:- правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики;-строевые действия в шеренге и колонне;-выполнение строевых команд. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. | Терминология: группировки, перекаты в группировке.Комплекс УГ без предмета |  |
| 29 | **Упражнения для правильной осанки.**Техника владения обручем. Эстафеты с обручем.   | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила игры;- правила передачи эстафеты;- упражнения с обручем.  | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения обручем | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет | Упр для правильной осанки «ровная спина» |  |
| 30 | **Значение утренней зарядки.**Техника владения мячом.Эстафеты с мячом.  | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила игры;-передачу мяча;-броски  и ловлю мяча.  | Проявлять точность, ловкость  и быстроту во время эстафет. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  с мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Знать технику безопасности |  |
| 31 | Перестроенмия. Размыкание в шеренге и колонне на месте.ОРУ с гимнастическими палками.Игра «Совушка». | Комбинированный (1 час) | Знать:-перестроение из шеренги в колонну и обратно;- выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Повороты направо, налево |  |
| 32 | **Комплекс упражнений для утренней зарядки**Повороты на месте налево и направо.ОРУ с гимнастическими палками.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- правая, левая сторона;- повороты под счёт;- показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. | Совершенствование осанки и координации. | Выполнение строевых команд под счет.Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Повороты направо, налево. ору |  |
| 33 | **Виды ходьбы**.Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. | Соревновательный (1час) | Знать:- ходьба широким шагом;- выпады;- приседы и полуприседы. | Развитие гибкости, ловкости. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Находить ошибки, уметь их исправлять. |   |   Упражнения на развитие силы |  |
| 34 | Развитие координационных способностей. Упоры, виды упоров.  | Групповой (1 час) | Знать:-упор присев;-упор лёжа;-упор согнувшись. | Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Упражнения на развитие силы упоры. |  |
| 35 | **Понятие группировка**. Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Групповой (1 час) | Знать:- группировка;- перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Терминология-понятие группировка |  |
| 36 | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. | Комбинированный (1 час) | Знать:- способы передвижения по гимнастической стенке. | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Упр.на развитие ловкости, силы. |  |
| 37 | Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- способы передвижения по гимнастической стенке. | Проявлять внимание, ловкость, координацию. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Упр. на развитие координации движений |  |
| 38 | Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.   | Комбинированный (1 час) | Знать:- способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). | Развивать внимание, ловкость, координацию движений. | Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Упр. на равновесие. |  |
| 39 | Техника лазания по канату. Лазанье по канату.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- технику лазанья по канату. | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазанье по канату. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Способы лазания по канату. |  |
| 40 | Совершенствование лазанья по канату. | Комбинированный (1 час) | Знать:- технику лазанья по канату. | Проявлять выносливость, силу, координацию. | Описывать универсальные действия при лазанье по канату. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Упр.на развитие силы |  |
| 41 | Произвольное преодоление простых препятствий. | Урок-путешествие (1 час) | Уметь найти свой способ преодоления препятствий. | Активно  включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Технически правильно выполнять действия. | Упр. на развитие силы |  |
| 42 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.   | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Осваивать работу по отделениям. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |   |  |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.  | Групповой (1 час) | Знать:- обычная ходьба;- ходьба с различным положением рук;- ходьба с перешагиванием через предметы;- ходьба в равновесии (мешочек на голове). | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  | Осваивать работу по отделениям. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Упражнения на равновесие, стойки на одной ноге |  |
| 44 | **Комплекс упражнений для мышц стоп.**Танцевальные шаги.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- приставные шаги;- подскоки;- шаги польки. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Приставные шаги, подскоки |  |
| 45 | Совершенствование танцевальных шагов. | Комбинированный (1 час) | Знать:- приставные шаги;- подскоки;- шаги польки. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Приставные шаги, подскоки |  |
| 46 | Развитие ловкости и координации в упражнениях Преодоление полосы препятствий | Комбинированный (1 час) | Знать:-гимнастические упражнения с использованием снарядов | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Упражнения для правильной осанки |  |
| 47 | **Упражнения для правильной осанки «Самолётик»**Обучение парным упражнениям.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- акробатические упражнения с помощью партнёра | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.  | Осваивать работу по отделениям. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Ходьба на месте |  |
| 48 | Полоса препятствий. Совершенствова- ние акробатических упражнений | Комбинированный (1 час) | Знать:- знать акробатические упражнения | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Описывать технику выполнения танцевальных шагов. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. |  |  |
| **III четверть. Лыжная подготовка. 24 часа «Олимпийские уроки»** |  |
| 49  | **Т.б. на уроках лыжной подготовкой.** Организующие команды и приемы.**Выбор одежды и обуви для занятий.** | Вводный урок (1 час) | Знать:- требования к одежде и обуви во время занятий на улице;- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;- требования к температурному режиму. | Персональный подбор лыжного инвентаря. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.  | Уметь слушать и вступать в диалог. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. |  Правила техники безопасности |  |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);- способы передвижения на лыжах. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |  |
| 51 | **Олимпийские игры. Символы игр.** Ступающий шаг. | Изучение нового материала | Научатся:-различать олимпийские игры и паралимпийские их ценности | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | Использовать речь для регуляции своих действий | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. |  |  |
| 52 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. | Комбинированный (1 час) | Знать:- перенос  тяжести тела на месте;перенос  тяжести тела в движении. | Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. | Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |  |
| 54 | Скользящим шагом без палок.**Правила проведения олимпийских игр.** | Изучение нового материала | Знать:- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Научатся:-привилам проведения олимпийских игр | Совершенствование передвижения.Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | Использовать речь для регуляции своих действий | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.Игра «Салки на марше». | Игровой (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок;- правила игры;- менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |  |
| 56 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |  |
| 57 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. **Современные олимпийские игры Сочи2014**» | Изучение нового материала | передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.Научатся:- различать материальные и нематериальные выгоды от игр | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | Использовать речь для регуляции своих действий | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |  |
| 59 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. |   |  |
| 60 | **Чемпионы и победители игр.**Передвижение на лыжах.  | Изучение нового материала | Знать: передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.- олимпийских чемпионов,победителей игр в Сочи | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | Использовать речь для регуляции своих действий | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  | Комбинированный (1 час) | Знать:- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. передвижение на лыжах |   |  |
| 62 | **Техника поворота переступанием** на месте с палками и без палок;Повороты.   | Игровой (1 час) | Знать:- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;- правила игры;- правила проведения эстафет на лыжах. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. | Осваивать технику выполнения поворотов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. передвижение на лыжах |   |  |
| 63 | **Правила игры;**Игра «На буксире».  | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |  передвижение на лыжах |    |  |
| 64 | Повороты переступанием в движении.Способы закаливания. | Соревновательный (1 час) | Знать:- технику поворота в движении;- как использовать изученные способы перемещения на лыжах. | Развитие координации. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. передвижение на лыжах |   |  |
| 65 | **Правила лыжных эстафет.** Эстафеты на лыжах. | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила лыжных эстафет;- менять направление движения на лыжах;-технику поворота в движении. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. |    |  |
| 66 | Техника спуска и подъёма.Подъемы и спуски под уклон. | Игровой (1 час) | Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке;- подъем «лесенкой»;- правила игры. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Т.Б. |   |  |
| 67 | Передвижение на лыжах до 1 км.Развитие выносливости*.* | Урок-путешествие (1 час) | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Т.Б. |   |  |
| 68 | Передвижение скользящим шагом.Игра «Попади в ворота». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- передвижения на лыжах скользящим шагом;- повороты переступанием. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | Т.Б. |    |  |
| 69 | Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. | Комбинированный (1 час) | Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. | Проявлять координацию при выполнении упр-ий. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы  их исправления. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Т.Б. |    |  |
| 70 | Передвижение на лыжах  в режиме умеренной интенсивности. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- передвижения на лыжах скользящим шагом;- повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. | Распределять нагрузку  при выполнении длительных заданий. |    |  |
| 71 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | Комбинированный (1 час) | Знать:- высокая стойка;- средняя стойка;- низкая стойка. | Проявлять координацию при выполнении  спусков в различных стойках. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Т.Б. |  Виды стоек на лыжах  |  |
| 72 | Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Торможение. | Комбинированный (1 час) | Знать:- высокая стойка;- средняя стойка;- знать способы торможения низкая стойка. | Проявлять положительные качества личности, упорство  для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Т.Б. |    |  |
| **Подвижные и спортивные игры. 3 часа.** |
| 73 | **Т. б. на уроках с элементами подвижных игр**. Бросок и ловля мяча на месте.Игра «Бросай, поймай» | Игровой (1 час) | Знать:- ловля мяча на месте;- правила игры. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. | Упражнения с мячом  |  |
| 74 | Ловля мяча на месте в парах.Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Игровой (1 час) | Знать:- передача мяча от груди и ловля мяча в парах;- правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технические действия из спортивных игр. | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. |  Способы ловли мяча |  |
| 75 | Упражнения с мячом на дальность броска.Игра «Кто дальше бросит». | Игровой (1 час) | Знать:- дальний бросок мяча из-за головы;- правила игры. | Проявлять силовые качества и точность. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Метание в даль  |  |
| **IV четверть. Подвижные игры.12 часов.** |  |
| 76 | **Т. б. на уроках с элементами подвижных игр.** Бросок мяча снизу на месте в щит.  | Игровой (1 час) | Знать:- передача мяча снизу на месте;- бросок мяча снизу в цель;- правила игры. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Упражнения с мячами  |  |
| 77 | Дальний бросок мяча из-за головы. Игра «Метко в цель». | Игровой (1 час) | Знать:- дальний бросок мяча из-за головы;- бросок мяча снизу в цель.  | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |  Упр.с мячом  |  |
| 78 | **Способы передачи мяча**.Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Комбинированный (1 час) | Знать:- передача мяча снизу;- передача мяча от груди;- передача мяча от плеча. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Упр.с мячом |  |
| 79 | **Самостоятельные занятия физкультурой** Ловля мяча на месте и в движении. | Игровой (1 час) | Знать:- специальные передвижения без мяча;- передача и ловля мяча на месте;- передача и ловля мяча в движении;- правила игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. |  Комплекс упр |  |
| 80 | Правила игры.Игра «Не оступись». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;-уметь перемещаться по заданному расстоянию;-уметь преодолевать препятствия. | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Правила игры  |  |
| 81 | Передача и ловля мяча на месте.Игра «Мяч по кругу». | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- передача и ловля мяча на месте;- передача и ловля мяча в движении; | Проявлять  координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. |   Упр. с мячом |  |
| 82 | Ведение мяча на месте.Игра «Мяч водящему». | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча на месте правой, левой рукой;- правила игры. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Упр. с мячом.  |  |
| 83  | Ведение мяча в шаге.Игра Передай другому». | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;- правила игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом. | Управлять эмоциями во время игры. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |   |  |
| 84  | Ведение мяча в медленном беге.Эстафета с мячом. | Соревновательный (1 час) | Знать:- ведение мяча в беге правой, левой рукой. | Проявлять  внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий  в играх. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. |   |  |
| 85 | Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча». | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;- правила игры. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |   |  |
| 86 | **Упражнения для правильного дыхания.**Ведение мяча в парах.  | Игровой (1 час) | Знать:- ведение мяча в парах;- передача и ловля мяча в движении в парах;- правила игры. | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Дыхательные упр. |  |
| 87 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением  мяча. | Соревновательный (1 час) | Знать:- передача мяча;-  ловля мяча;- ведение мяча. | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Понятие эстафета. |  |
| **Лёгкая атлетика. 12 часов.** |  |
| 88 | **Т.б на уроках по л/а.** Эстафеты с гимнастическим обручем. | Соревновательный (1 час) | Знать:- правила проведения эстафет;-простые упр-ия с обручем | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Правила поведения на уроках легк.атл.   |  |
| 89 | **Правила игры.** Игра «Два мяча».Питьевой режим человека. | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- выполнять перестановки во время игры;- передача и ловля мяча  через сетку. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Правила подвижных игр.   |  |
| 90 | **Подбор инвентаря для игр** Совершенствование техники владения мячом  игры  «Два мяча».**.** | Игровой (1 час) | Знать:- правила игры;- выполнять перестановки во время игры;- передача и ловля мяча  через сетку. | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. |  Упр. с мячом.  |  |
| 91 | Бег с изменением направления по размеченным участкам дорожки. | Комбинированный (1 час) | Знать:- бег с изменением направления;- бег в колонне. | Развивать скорость, выносливость. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Равномерный бег.  |  |
| 92 | Эстафеты с бегом на скорость. Бег 30м. **Самоконтроль при занятиях физкультурой. Измерение роста.** | Соревновательный (1 час) | Знать:- бег с ускорением;- каким беговым шагом выполнять ускорение;- передача эстафеты. | Формирование потребности к ЗОЖ. | Умение контролировать скорость при беге. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Самоконтроль  измерение роста. |  |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3´10 м. | Групповой(1 час) | Знать:- технику челночного бега;- ускорение с изменением направления. | Развивать скорость, ловкость. | Описывать технику челночного бега. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности | Упр. на развитие силовых качеств. |  |
| 94 | **Техника ускорения на короткие дистанции**. Бег с ускорением от 10 до 15 м. | Соревновательный (1 час) | Знать:- технику ускорения на короткие дистанции;- высокий старт;- технику финиша. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Бег с ускорением  |  |
| 95 | **Дыхание в беге.**Равномерный, медленный бег до 3 мин.Бег 1000м без учета времени. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. |  Равномерный бег  |  |
| 96 | **Жизненно важные движения и передвижения человека.**Прыжки с высоты до 30 см. | Комбинированный (1 час) | Знать:- прыжки на месте;- прыжки в движении;- спрыгивание, запрыгивание;- техника приземления. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку  при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  Прыжки с места |  |
| 97 | **Организация игр.** Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки с поворотом на 90 градусов. | Комбинированный (1 час) | Знать:- прыжки со скакалкой на месте;- в движении;- прыжки со скакалкой в парах;- игры со скакалкой. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой. |   |  |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность. | Групповой (1 час) | Знать:- технику выполнения метания малого мяча на дальность. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча на дальность. | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Метание мяча |  |
| 99 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | Соревновательный (1 час) | Знать:- технику выполнения малого мяча в цель;- правила игры. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |   |  |