**Учебно-тематическое планирование по физической культуре в 1 в классе**

**Учитель: Газизова Е.А.**

**Класс 1 в**

На изучение физической культуры в 1 классе отводится:

* 33 учебные недели
* 3 часа в неделю
* всего 99 часов в год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Количество часов |
| 1 четверть | 27 часов |
| 2 четверть | 21 час |
| 3 четверть | 27 часов |
| 4 четверть | 24 часа |
| За год | 99 часов |

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:

1. Б.Б.Егорова, Ю.Е. Пересадина, Физическая культура, Учебник-тетрадь 1-2 классы, книга 1, Баласс, 2011

**Список используемой литературы:**

1. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина«Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва, «Вако», 2005
2. Л.П.Фатеева«300 подвижных игр для младших школьников», Ярославль, Академия развития, 1998
3. В.И.Ковалько «Младшие школьники на уроке», Москва, Эксмо, 2007
4. Г. П. Шалаева «Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом», Москва, Эксмо, 2007
5. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва«Физкультминутки», Волгоград, 2004
6. Н.И.Дереклеева«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва», «Вако», 2005
7. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010.

**Пояснительная записка**

**Физическая культура**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы начального  общего образования , авторской программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)

На физическую культуру в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год в соответствии с учебным планом МБОУ «Школа №54» на 2014-2015 учебный год.

Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:

* Б.Б.Егорова, Ю.Е. Пересадина , Физическая культура, 1-2 классы, Баласс, 2011

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков**: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка,  эстафеты, спортивный марафон, историческое путешествие.

**Содержание учебного предмета - 99ч**

* Знания о физической культуре (3 ч.)
* Способы физкультурной деятельности (3 ч.)
* Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)
* Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.)
* Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)
* Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:**

Иметь представления:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

* выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения.

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс -99 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во  часов | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Виды контроля, измерители | Планируемые результаты освоения материала | Дата проведения | |
| **1 четверть – 27 часов**  ОРУ- общеразвивающие упражнения  ПИ – подвижная игра | | | | | | | план | факт |
|  | Инструктаж по ТБ.  Ходьба и бег на носочках и пятачках. Обычный бег и бег с ускорением. ПИ «Два Мороза».  Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | ОНЗ | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;   **Метапредметные результаты:**  **Регулятивные УУД:**   * определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.   **Познавательные УУД:**   * ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях); * находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях; * анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;   **Коммуникативные УУД:**   * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.   **Предметные результаты:**   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы. | 2.09 | 2.09 |
|  | Ходьба и бег на носочках и пятачках. Обычный бег и бег с ускорением. ПИ «Два Мороза».  Понятие «Режим дня» | 1 | ОНЗ | текущий | 3.09 | 3.09 |
|  | Ходьба и бег под счет. Ходьба на пятках, на носочках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег. 30 м.  ПИ «Вызов номеров».  Понятие « Режим дня».  Понятие «Закаливание» | 1 | ОНЗ | текущий | 4.09 | 4.09 |
|  | Ходьба и бег под счет. Ходьба на пятках, на носочках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег. 30 м.  ПИ «Вызов номеров».  Понятие «короткая дистанция» | 1 | ОНЗ | текущий | 9.09 | 9.09 |
|  | Ходьба и бег под счет. Ходьба на пятках, на носочках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег. 30 м.  ПИ «Вызов номеров».  Понятие «короткая дистанция» |  |  | текущий | 10.09 | 10.09 |
|  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.  ОРУ с обручем.  ПИ «Вызов номеров».  Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | ОНЗ | текущий | 11.09 | 11.09 |
|  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.  ПИ «Вызов номеров».  Понятие «Бег на скорость». | 1 | ОНЗ | текущий | 16.09 | 16.09 |
|  | Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу»).  ОРУ без предметов.  ПИ «Два Мороза».  Понятие «Бег на скорость». | 1 | ОНЗ | текущий | 17.09 | 17.09 |
|  | Бег из разных исходных положений.  ОРУ без предметов.  ПИ «Вызов номеров»  Понятие «Бег на выносливость» | 1 | ОНЗ | текущий | 18.09 | 18.09 |
|  | Бег из разных исходных положений.  ОРУ без предметов.  ПИ «Вызов номеров»  Понятие «Бег на выносливость» Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | ОНЗ | текущий | 23.09 | 23.09 |
|  | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.  ОРУ без предметов.  ПИ « Метко в цель»  Понятие «Закаливание» | 1 | ОНЗ | текущий | 24.09 | 24.09 |
|  | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.  ОРУ без предметов.  ПИ « К своим флажкам»  Понятие «Закаливание» | 1 | ОНЗ | текущий | 25.09 | 25.09 |
|  | Бег из разных исходных положений.  ОРУ со скакалкой.  ПИ «Третий лишний».  Понятие «Закаливание» | 1 | ОНЗ | текущий | 30.09 | 30.09 |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.  ОРУ без предмета.  ПИ «Два Мороза» | 1 | ОНЗ | текущий | 1.10 | 1.10 |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.  ОРУ без предмета.  ПИ «С кочки на кочку» | 1 | ОНЗ | текущий | 2.10 | 2.10 |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.  ОРУ без предмета.  ПИ «С кочки на кочку» | 1 | ОНЗ | текущий | 7.10 | 7.10 |
|  | Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления на заданное расстояние.  ОРУ без предмета.  ПИ «К своим флажка». | 1 | ОНЗ | текущий | 8.10 | 8.10 |
|  | Бросок большого мяча снизу из положения стоя.  ПИ «Конники – спортсмены»  ПИ «Прокати быстрее мяч».  ОРУ без предмета. | 1 | ОНЗ | текущий | 9.10 | 9.10 |
|  | Бросок большого мяча снизу из положения сидя.  Вис двумя руками.  ПИ «Отгадай, чей голосок?  Эстафета с обручами. | 1 | ОНЗ | текущий | 14.10 | 14.10 |
|  | Метание большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.  ОРУ с мячом  ПИ «Пятнашки». | 1 | ОНЗ | текущий | 15.10 | 15.10 |
|  | Метание большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.  ОРУ с мячом  ПИ « Третий лишний»  Понятие «Закаливание» | 1 | ОНЗ | текущий | 16.10 | 16.10 |
|  | Метание большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.  ОРУ с мячом  ПИ « Третий лишний»  Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | ОНЗ | текущий | 21.10 | 21.10 |
|  | Метание большого мяча на дальность двумя руками от груди.  ОРУ без предметов.  ПИ «Третий лишний»  Понятие «Олимпийские игры» | 1 | ОНЗ | текущий | 22.10 | 22.10 |
|  | Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.  ПИ «К своим флажкам».  ОРУ со скакалкой.  Понятие «Олимпийские игры» |  |  |  | 23.10 | 23.10 |
|  | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).  ПИ «Пятнашки».  ОРУ со скакалкой.  Понятие «скорость бега» | 1 | ОНЗ | текущий | 28.10 | 28.10 |
|  | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).  ПИ «Пятнашки».  ОРУ со скакалкой.  Понятие «скорость бега» | 1 | ОНЗ | текущий | 29.10 | 29.10 |
|  | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).  ПИ «Третий лишний».  ОРУ со скакалкой.  Понятие «дистанция». | 1 | ОНЗ | текущий | 30.10 | 30.10 |
| **2 четверть – 21 час** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.  Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).  ПИ «Третий лишний».  ОРУ без предметов.  Понятие«дистанция». | 1 | ОНЗ | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от  времени года и погодных условий.  **Понимать** и **раскрывать**  связь физической культуры с  трудовой и военной деятельности учащихся.  **Различать** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели  физического развития.  **Характеризовать** показатели  физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.  **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней  зарядки и физкультминуток.  **Оценивать** свое состояние  (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы  упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости.  **Измерять** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  **Измерять** показатели развития физических качеств.  **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.  **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  **Осваивать** универсальные  умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические  нагрузки для развития основныхфизических качеств.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики  и гимнастики для глаз | текущий | **Личностные результаты:**   * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**  **Регулятивные УДД:**   * определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.   **Познавательные УУД:**   * анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;   **Коммуникативные УУД:**   * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;   **Предметные результаты:**   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; * применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; * характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств. | 11.11 | 11.11 |
|  | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега.  ПИ «Пятнашки»  ОРУ без предметов.  Понятие «здоровье» | 1 | ОНЗ | текущий | 12.11 | 12.11 |
|  | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега.  ПИ «Пятнашки»  ОРУ без предметов.  Понятие «здоровье» | 1 | ОНЗ | текущий | 13.11 | 13.11 |
|  | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Пройти бесшумно».  ОРУ без предметов. | 1 | ОНЗ | текущий | 18.11 | 18.11 |
|  | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Пройти бесшумно».  ОРУ с обручем.  Понятие «Физическая нагрузка» | 1 | ОНЗ | текущий | 19.11 | 19.11 |
|  | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Пройти бесшумно».  ОРУ с обручем. | 1 | ОНЗ | текущий | 20.11 | 20.11 |
|  | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.  ПИ «Пройти бесшумно».  ОРУ с обручем. | 1 | ОНЗ | текущий | 25.11 | 25.11 |
|  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  ОРУ без предметов.  ПИ «Змейка». | 1 | ОНЗ | текущий | 26.11 | 26.11 |
|  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  ОРУ без предметов.  ПИ «Змейка». | 1 | ОНЗ | текущий | 27.11 | 27.11 |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  ОРУ с мячом.  ПИ «Раки»  ПИ «Петрушка на скамейке» | 1 | ОНЗ |  | 2.12 | 2.12 |
|  | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи  ОРУ без предметов.  ПИ «Змейка». | 1 | ОНЗ |  | 3.12 | 3.12 |
|  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи  ОРУ без предметов.  ПИ «Змейка». | 1 | ОНЗ |  | 4.12 | 4.12 |
|  | Перестроение по два в шеренге и колонне. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.  ОРУ без предметов.  ПИ «Построимся».  Понятие «Сердечная частота сокращений». | 1 | ОНЗ |  | 9.12 | 9.12 |
|  | Перестроение по два в шеренге и колонне. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.  ОРУ без предметов.  ПИ «Построимся».  ПИ «Метко в цель».  Понятие «Сердечная частота сокращений». | 1 | ОНЗ |  | 10.12 | 10.12 |
|  | Перестроение по «диагонали» и «противоходом».  Вис на согнутых руках.  ОРУ со скакалкой.  ПИ «Метко в цель». | 1 | ОНЗ |  | 11.12 | 11.12 |
|  | Перестроение по «диагонали» и «противоходом».  Вис на согнутых руках.  ОРУ со скакалкой.  ПИ «Метко в цель». | 1 | ОНЗ | текущий | 16.12 | 16.12 |
|  | Перестроение по «диагонали» и «противоходом».  Вис на согнутых руках.  ОРУ без предметов.  ПИ «Бег сороконожек». | 1 | ОНЗ | текущий | 17.12 | 17.12 |
|  | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Перелезание через коня.  ПИ «Ниточка и иголочка». ОРУ в движении. | 1 | ОНЗ | текущий | 18.12 | 18.12 |
|  | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Перелезание через коня.  ПИ «Ниточка и иголочка». ОРУ в движении. | 1 | ОНЗ | текущий | 23.12 | 23.12 |
|  | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Перелезание через коня.  ПИ «Ниточка и иголочка». ОРУ в движении. | 1 | ОНЗ | текущий | 24.12 | 24.12 |
|  | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Перелезание через коня.  ПИ «Ниточка и иголочка». ОРУ в движении. | 1 | ОНЗ | текущий | 25.12 | 25.12 |
| **3 четверть – 27 часов** | | | | | | | | |
|  | ТБ при обращении с лыжами.  Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!».  Перенос лыж на плече.  ПИ «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений. | текущий | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;   **Метапредметные результаты:**  **Регулятивные УУД:**   * определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.   **Познавательные УУД:**   * ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях); * находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях; * анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;   **Коммуникативные УУД:**   * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.   **Предметные результаты:**   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;   организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы. | 13.01 | 13.01 |
|  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!».  Перенос лыж на плече.  ПИ «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | текущий | 14. 01 | 14. 01 |
|  | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!».  Перенос лыж под рукой.  ПИ «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | текущий | 15. 01 | 15. 01 |
|  | Организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»  Перенос лыж на плече.  ПИ «На буксире» | 1 | ОНЗ | текущий | 20. 01 | 20. 01 |
|  | Организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»  Перенос лыж под рукой.  Повороты переступанием на месте.  ПИ « На буксире»  ПИ «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | текущий | 21. 01 | 21. 01 |
|  | Организующие команды «На лыжи становись!»  Передвижение в колонне с лыжами.  ПИ «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | текущий | 22. 01 | 22. 01 |
|  | Организующие команды «На лыжи становись!»  Повороты переступанием на месте.  ПИ «День и ночь» | 1 | ОНЗ | текущий | 27. 01 | 27. 01 |
|  | Организующие команды «На лыжи становись!»  Повороты переступанием на месте и в движении.  Передвижение на лыжах ступающим шагом.  Эстафета на лыжах.  Понятие «зимние виды спорта» | 1 | ОНЗ | текущий | 28. 01 | 28. 01 |
|  | Организующие команды «На лыжи становись!»  Повороты переступанием на месте и в движении.  Передвижение на лыжах ступающим шагом.  ПИ «День и ночь» | 1 | ОНЗ | текущий | 29. 01 | 29. 01 |
|  | Передвижение и подъемы на лыжах ступающим шагом.  Торможение падением.  ПИ «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | текущий | 3.02 | 3.02 |
|  | Передвижение и подъемы на лыжах ступающим шагом.  Торможение падением.  Эстафета на лыжах. | 1 | ОНЗ | текущий | 4. 02 | 4. 02 |
|  | Передвижение и подъемы на лыжах ступающим шагом.  Торможение падением.  ПИ «День и ночь»  ПИ «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | текущий | 5. 02 | 5. 02 |
|  | Передвижение и подъемы на лыжах ступающим шагом.  Торможение падением.  ПИ «На буксире» | 1 | ОНЗ | текущий | 10. 02 | 10. 02 |
|  | Передвижение и подъемы скользящим шагом.  Торможение палками.  ПИ «На буксире», «День и ночь» | 1 | ОНЗ | текущий | 11. 02 | 11. 02 |
|  | Передвижение и подъемы скользящим шагом.  Торможение палками.  ПИ «Быстро по местам» | 1 | ОНЗ | текущий | 12. 02 | 12. 02 |
|  | Передвижение и подъемы скользящим шагом.  Торможение палками.  ПИ « Тройка» | 1 | ОНЗ | текущий | 24. 02 | 24. 02 |
|  | Передвижение скользящим шагом.  Эстафета. | 1 | ОНЗ | текущий | 25. 02 | 25. 02 |
|  | Передвижение ступающим шагом.  Эстафета с передачей предмета. | 1 | ОНЗ | текущий | 26. 02 | 26. 02 |
|  | Передвижение ступающим и скользящим шагом.  ПИ «Кто дальше проедет», «День и ночь» | 1 | ОНЗ | текущий | 3.03 | 3.03 |
|  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.  ОРУ без предметов  ПИ «Альпинисты» | 1 | ОНЗ | текущий | 4. 03 | 4. 03 |
|  | Перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой.  ОРУ без предметов.  ПИ «Тройка», «Кто дальше прокатится» | 1 | ОНЗ | текущий | 5. 03 | 5. 03 |
|  | Перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой.  ОРУ с мячом  ПИ «Альпинисты» | 1 | ОНЗ | текущий | 10. 03 | 10. 03 |
|  | Переползание.  ОРУ с мячом  ПИ «Не урони мешочек», «Метко в цель» | 1 | ОНЗ | текущий | 11. 03 | 11. 03 |
|  | Переползание.  ОРУ со скакалкой.  ПИ « Смена мест», «Третий лишний» | 1 | ОНЗ | текущий | 12. 03 | 12. 03 |
|  | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.  ОРУ со скакалкой.  Элементы баскетбола:  ловля мяча на месте и в движении. | 1 | ОНЗ | текущий | 17. 03 | 17. 03 |
|  | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.  ОРУ с мячом.  Элементы баскетбола: ловля мяча и передача мяча снизу, от груди, от плеча.  Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | ОНЗ | текущий | 18. 03 | 18. 03 |
|  | Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди.  ОРУ без предметов.  Элементы баскетбола: ловля мяча, броски мяча двумя руками стоя на месте снизу, у груди, сзади за головой.  Понятие «Закаливание» | 1 | ОНЗ | текущий | 19. 03 | 19. 03 |
| **4 четверть - 24 часа** | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.  Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди.  ОРУ без предметов.  ПИ « Кто дальше прыгнет», «Третий лишний»  Понятие «Режим дня» | 1 | ОНЗ | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные уменияв самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | текущий | **Личностные результаты:**   * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**  **Регулятивные УДД:**   * определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.   **Познавательные УУД:**   * анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;   **Коммуникативные УУД:**   * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;   **Предметные результаты:**   * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; * применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | 1.04 | 1.04 |
|  | Упражнения на низкой перекладине: вис сзади.  ОРУ без предметов.  Прыжки через скакалку на месте на одной ноге. | 1 | ОНЗ | текущий | 2. 04 | 2. 04 |
|  | Упражнения на низкой перекладине: вис сзади.  ОРУ без предметов.  Прыжки через скакалку на двух ногах. | 1 | ОНЗ | текущий | 7. 04 | 7. 04 |
|  | Упражнение на низкой перекладине: завесом одной и двумя ногами.  ОРУ без предметов.  Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 | ОНЗ | текущий | 8. 04 | 8. 04 |
|  | Упражнение на низкой перекладине: завесом одной и двумя ногами.  ОРУ со скакалкой.  Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. | 1 | ОНЗ | текущий | 9. 04 | 9. 04 |
|  | Упражнение на низкой перекладине: завесом одной и двумя ногами.  ОРУ со скакалкой.  Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. | 1 | ОНЗ | текущий | 14. 04 | 14. 04 |
|  | Бег с максимальной скоростью 30 м.  ОРУ без предметов.  Элементы футбола: удары по не подвижному и катящемуся мячу. | 1 | ОНЗ | текущий | 15. 04 | 15. 04 |
|  | Бег с максимальной скоростью 30 м.  ОРУ без предметов.  Элементы футбола: удары по не подвижному и катящемуся мячу. | 1 | ОНЗ | текущий | 16. 04 | 16. 04 |
|  | Бег на дистанцию до 400 м.  ОРУ со скакалкой.  Элементы футбола: ведение мяча.  Понятие «Техника бега» | 1 | ОНЗ | текущий | 21. 04 | 21. 04 |
|  | Бег на дистанцию до 400 м.  ОРУ со скакалкой.  Элементы футбола: ведение мяча.  Понятие «Беговые упражнения» | 1 | ОНЗ | текущий | 22. 04 | 22. 04 |
|  | Равномерный бег 6 мин.  ОРУ со скакалкой.  ПИ « Попади в мяч»  Понятие «Честная игра» | 1 | ОНЗ | текущий | 23. 04 | 23. 04 |
|  | Равномерный бег 6 мин.  ОРУ в движении.  Преодоление полосы препятствий.  ПИ «Кто точнее» | 1 | ОНЗ | текущий | 28. 04 | 28. 04 |
|  | Равномерный бег 6 мин.  ОРУ в движении.  Преодоление полосы препятствий.  ПИ «Кто точнее» | 1 | ОНЗ | текущий | 29. 04 | 29. 04 |
|  | Беговое упражнение: высокий старт с последующим ускорением.  ОРУ с мячом.  ПИ «Попади в цель», «Третий лишний». | 1 | ОНЗ | текущий | 30. 04 | 30. 04 |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель.  ОРУ в движении.  ПИ «Третий лишний», «Хитрая лисица». | 1 | ОНЗ | текущий | 5.05 | 5.05 |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель.  ОРУ в движении.  ПИ «Третий лишний», «Хитрая лисица». | 1 | ОНЗ | текущий | 6. 05 | 6. 05 |
|  | Метание малого мяча на дальность.  ОРУ с гимнастической палкой.  Элементы волейбола: подбрасывание мяча. | 1 | ОНЗ | текущий | 7. 05 | 7. 05 |
|  | Метание малого мяча на дальность.  ОРУ с гимнастической палкой.  Элементы волейбола: подбрасывание мяча. | 1 | ОНЗ | текущий | 12. 05 | 12. 05 |
|  | Метание малого мяча на дальность.  ОРУ с гимнастической палкой.  Элементы волейбола: прием и передача мяча. | 1 | ОНЗ | текущий | 13. 05 | 13. 05 |
|  | Броски большого мяча на дальность разными способами.  ОРУ без предметов.  Элементы волейбола: прием и передача мяча. | 1 | ОНЗ | текущий | 14. 05 | 14. 05 |
|  | Броски большого мяча на дальность разными способами.  ОРУ без предметов.  Элементы волейбола: прием и передача мяча. | 1 | ОНЗ | текущий | 19. 05 | 19. 05 |
|  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.  ОРУ без предметов.  Кувырок вперед в упор присев. | 1 | ОНЗ | текущий | 20. 05 | 20. 05 |
|  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.  ОРУ без предметов.  Кувырок вперед в упор присев. | 1 | ОНЗ | текущий | 21. 05 | 21. 05 |
|  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.  ОРУ без предметов.  Мост из положения лежа на спине. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |