

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1 класс) 79 часов.

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел программы «Знания о физической культуре» (2 часа)									
1	Как будем тренироваться	Вводный (1 час)	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви 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.	Наглядные пособия	
2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	Теоретический (1 час)	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств.	Понимание ценности человеческой жизни.	Бережное отношение к другим людям.		
Раздел программы «Физическое совершенствование» (часа)									
«Лёгкая атлетика» (8часов).									
3	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	Комбинированный (1 час)	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия		
4	Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость</i>	Соревновательный (1 час)	Знать: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы, секундомер	
5	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	Соревновательный (1 час)	Знать: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		

6	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	Соревновательный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Скакалки, наглядные пособия	
7	Упражнения с малым мячом.	Комбинированный (1 час)	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.		
8	Метание малого мяча цель.	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	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.	Флажки, малые мячи, щиты	
Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3 часа									
9	«Зачем нужен режим дня?»	Комбинированный (1 час)	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	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.		Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.		
10	Простейшие закаливающие процедуры.	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.		
11	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	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.		
«Подвижные и спортивные игры» (13 часов)									
12	Правила в игре, их значение.	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.		

13	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	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.	Флажки разного цвета или кубики	
14	Олимпийские игры, их история.	Комбинированный	Знать: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	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.		
15	Игра «Лиса и куры».	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.	Конусы, флажки	
16	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	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.	Конусы, флажки, гимнастическая скамейка	
17	Игра «Кто дальше бросит».	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.	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи	
18	Игра «Пятнашки».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
19	Игра «Прыгающие воробушки».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.	Конусы, скакалки	

20	Игра «Метко в цель».	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; -технику метания малого мяча в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи	
21	Правила проведения эстафет. Эстафеты с обручем.	комбинированный (1 час)	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет. - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с обручем.	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Эстафетные палочки, обручи, конусы	
22	Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i>	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	Осваивать строевые команды.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	Кубики разного цвета	
23	Игра «Караси и щука»	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.		
24	Эстафеты с мячом. Игра «Зайцы в огороде».	Соревновательный (1 час) Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -передачу мяча; -броски и ловлю мяча. -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет. Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Осваивать технику владения мячом. Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	Конусы, эстафетные палочки, малые, средние и большие мячи	

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

25	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	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: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Кубики разного цвета, флажки	
----	--	-------------------------	---	---	--	--	--	------------------------------	--

26	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.	Флажки, гимнастические палки	
27	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.	Флажки, гимнастические палки	
28	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	Соревновательный (1 час)	Знать: - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			
29	Упоры, виды упоров.	Групповой (1 час)	Знать: -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	
30	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.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	
31	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтальн	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	Гимнастические маты, гимнастические	

	о лицом и спиной к опоре.						прикладной направленности.	скамейк, гимнастические стенки	
32	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.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, гимнастическое бревно	
33	Лазанье по канату.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, канат	
34	Совершенствовани е лазанья по канату.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.		
35	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.		
36	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	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.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, обручи, гимнастическое бревно	

37	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	Вводный урок (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закалывания; - 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.	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	
38	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 лыжно обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
39	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.		
40	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 лыжно обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
41	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 лыжно обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
42	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 лыжно обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
43	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.	Лыжи, лыжные палки, флажки	
44	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			

						лыжно обгоняющему.			
45	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.		
46	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.	Лыжи, лыжные палки	
47	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>	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.	Лыжи, лыжные палки	
48	Общеразвивающие упр-ия 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.		
49	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.		
50	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.		
51	Торможение.	Игровой (1 час)	Знать способы торможения.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполняют двигательные действия.		

«Подвижные и спортивные игры» (21час)

52	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 универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
53	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 универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
54	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.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
55	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.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, баскетбольные корзины	
56	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.		
57	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.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
58	Ловля мяча на месте и в движении.	Игровой (1 час)	Знать: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте;	Проявлять ловкость, внимание, координацию	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения	Выявлять и характеризовать ошибки при	Баскетбольные мячи,	

			- передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	при работе с баскетбольным мячом.		умения работы в парах.	выполнении упражнений с мячом.	резиновые мячи, конусы	
59	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.	Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи	
60	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.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
61	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.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
62	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.	Малые и средние мячи, обручи, флажки	
63	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.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
64	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.	Пляжные мячи, резиновые мячи, конусы	

65	Игра «У кого меньше мячей».		Знать: - правила 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.		
66	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.	Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи	
67	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.	Кубики, флажки	
68	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.		
69	Игра «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.		
70	Совершенствование 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.		

71	Игра «Рыбаки и рыбки»	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - прыжки через скакалку.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
«Лёгкая атлетика» (9 часов)									
72	Бег 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.	Флажки, конусы	
73	Эстафеты с бегом на скорость.	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.	Флажки, конусы, секундомер	
74	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	Кубики, секундомер, конусы	
75	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.	Кубики, секундомер, конусы	
76	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	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 физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		
77	Прыжки с высоты до 30 см.	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на месте;	Проявлять внимание и ловкость при	Осваивать технику прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и	Соблюдать правила техники	Гимнастические	

	<i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>		- прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	скамейки, гимнастическое бревно	
78	Игры с прыжками с использованием скакалки.	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 взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Скакалки, обручи	
79	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.	Конусы, малые мячи	

Контрольные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,9	10,8	11,2
		д	10,2	11,3	11,7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11,5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

