

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 а класс 1 четверть (часов)

Знания о физической культуре – 2 час

Подвижные и спортивные игры – 6 часов

Легкая атлетика – 18 часов (ходьба – 3, бег – 3; прыжки – 5; метание – 7)

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

№ п/ п	Содержание (разделы, темы)	Кол -во ча- сов	Дата проведения		Материальн о- техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
			план	факт		
1 четверть						
1.Знания о физической культуре – 1 час						
1	<i>Как и когда возникли физическая культура и спорт. История создания ГТО (БГТО)</i>	1	01.09		<i>Компьютер, мультимедийный проектор</i>	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе</p>
3.Физическое совершенствование – 24 часов						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 24 часов						
3.2.3. Подвижные и спортивные игры – 6 часов						
Игры на материале легкой атлетики – 4 часа						
2	<i>Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Игры с</i>	1	02.09		<i>Свисток, скакалки, кегли</i>	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику вы-</p>

	бегом на развития скоростных способностей.					<p>полнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
3	<i>Игры с прыжками на развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1	04.09		<i>Свисток, скакалки, кегли</i>	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
4	<i>Игры с метанием на дальность и точность.</i>	1	08.09		<i>Свисток, эстафетные палочки</i>	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>

						<p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
5	Игры на координацию, выносливость, быстроту .	1	9.09		<p><i>Свисток, эстафетные палочки</i></p>	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
Игры на материале гимнастики с основами акробатики – 2 часа						
6	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	11.09			<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, в парах и группах, при</p>

						разучивании упражнений. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений
7	Игровые задания с использованием, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	15.09			Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений

3.2.2. Легкая атлетика – 16 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 3 часа

8	<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, коротким и средним шагом</i>	1	16.09		<i>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</i>	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
---	--	---	-------	--	--	--

						Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
9	<i>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: челночный бег 3x10 м (с)</i>	1	18.09		<i>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</i>	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
10	<i>Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</i>	1	22.09		<i>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</i>	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
<i>Освоение и совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 3 часа</i>						
11	<i>Обычный бег, бег с изменением направления</i>	1	23.09		<i>Флажки, стойки, свисток</i>	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пони-

	<i>движения, коротким, средним и длинным шагом. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: бег на 30 м (с)</i>				<i>сток, рулетка.</i>	<p>мания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
12	<i>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Высокий старт.</i>	1	25.09		<i>Рулетка, набивные мячи, свисток,</i>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
13	<i>Бег с ускорением от 10 до 15 м. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной</i>	1	29.09		<i>Свисток, гимнастические скакалки</i>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику вы-</p>

	<i>местности.</i>					<p>полнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
<i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 5 часов</i>						
14	<i>Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игры с прыжками с использованием скакалки.</i>	1	30.09		<i>Свисток, гимнастические скакалки, веревки</i>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
15	<i>Прыжки в длину с места, с высоты 30 см, с разбега с приземлением на обе ноги. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО :</i>	1	02.10		<i>Гимнастические скакалки, мячи</i>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и</p>

	<i>прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</i>					<p>имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
16	<i>Прыжки в длину с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку</i>	1	06.10		<i>Гимнастические скакалки, флажки разные.</i>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
17	<i>Прыжки в высоту; спрыгивание и запрыгивание, с доставанием подвешенных предметов. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</i>	1	07.10		<i>Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.</i>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>

						кровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
18	Прыжки в высоту; спрыгивание и запрыгивание, с доставанием подвешенных предметов.	1	09.10		<i>Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.</i>	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 5 часов</i>						
19	<i>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.</i>	1	13.10		<i>Свисток, гимнастические скакалки, веревки, набивные мячи</i>	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений
20	<i>Метание малого мяча</i>	1	14.10		<i>Малые мячи,</i>	Личностные: формирование и проявление положительных

	<i>на заданное расстояние, в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: метание теннисного мяча в цель, дистанция 4-5 м (количество раз)</i>				<i>свисток</i>	<p>качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
21	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания.	1	16.10		<i>Малые мячи, свисток</i>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
22	Бросок набивного мяча (0,5 кг) на дальность	1	20.10	15.10	<i>Малые мячи, свисток</i>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами</p>

						урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений
23	<i>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м</i>	1	21.10		<i>Малые мячи, свисток</i>	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений

2. Способы физкультурной деятельности – 1

24	<i>Комплексы физических упражнений для зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.</i>	1	23.10		<i>Стойки, свисток, эстафетные палочки</i>	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
----	--	---	-------	--	--	---

3. Физическое совершенствование – 2 часа

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 2 часов

3.2.1 Легкая атлетика -2 часа

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей-2

25.	Метание мяча в вертикальную (2x2м) цель с расстояния 3-4 м.	<i>1</i>			<i>Мячи разные.</i>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
26.	Метание мяча в движении <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО : метание теннисного мяча в цель, дистанция 4-5 м (количество раз)</i>	<i>1</i>		<i>28.10</i>	<i>Мячи разные.</i>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>

1.Знания о физической культуре – 1 час

27	<i>Исторические сведения о развитии современных</i>	<i>1</i>			<i>Компьютер, мультимедийный</i>	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p>
----	---	----------	--	--	----------------------------------	---

	<i>Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении</i>				<i>проектор</i>	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
--	--	--	--	--	-----------------	--

Знания о физической культуре – 2

Гимнастика с основами акробатики – 17

Способы физкультурной деятельности – 1

Спортивные и подвижные игры – 1

№ п/п	Содержание раздела, темы	Кол- во час	Дата проведения		<i>Материально- техническое оснащение</i>	Универсальные учебные действия (УУД)
			План.	Факт.		
1.Знания о физической культуре – 1час						
27.	<i>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Связь физической культуры с укреплением здоровья</i>	<i>1</i>	<i>10.11</i>		<i>Мультимедийный компьютер</i>	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участие в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: ответы на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
3.Физическое совершенствование – 19 часов						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 19 часов						

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики – 17 часов

Освоение строевых упражнений – 2 часа

28.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг	1	13.11		Скамейки	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
29.	<i>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты.</i>	1	16.11		Скамейки гимнастические	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
Освоение акробатических упражнений и координационных способностей – 5 часов						
30.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	1	17.11		Гимнастические маты,	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности,

	и из упора стоя на коленях.				стенка, скамейка, перекладина гимнастическая	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
31.	Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу</i>	<i>1</i>	<i>20.11</i>		Гимнастические маты, стен скамейки	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
32.	Стойка, на лопатках согнув ноги. Из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперед в	<i>1</i>	<i>23.11</i>		Гимнастические маты	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в

	упор присев.					<p>достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
33.	<p>Кувырок вперед. Упоры; седы</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО : наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу</i></p>	<i>1</i>	<i>24.11</i>		Гимнастические маты	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
34.	Комплекс вольных упражнений на 16 счетов из освоенных элементов	<i>1</i>	<i>27.11</i>		<i>Малые флажки, гимнастические маты.</i>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

						<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки – 2 часа						
35.	Лазанье по гимнастической стенке и канату. <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) – девочки, подтягивание в висе - мальчики</i>	<i>1</i>	<i>30.11</i>		Перекладины, лестницы, маты, скакалки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
36.	Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания, переползания через горку матов и гимнастическую скамейку.	<i>1</i>	<i>01.12</i>		Перекладины, лестницы, маты	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планиро-</p>

						<p>вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
Освоение навыков равновесия – 3 часа						
37.	Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи.	1	04.12		Перекладины, лестницы, маты	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
38.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки	1	07.12		Перекладины, лестницы, маты перекладина гимнастическая	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планиро-</p>

						<p>вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
39.	Стойка на гимнастическом бревне на одной и двух ногах, повороты кругом стоя и при ходьбе.	1	08.12	Гимнастические маты, скамейки, набивные мячи, скакалки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей – 4 часа						
40.	Упражнения в висе стоя и лёжа, перемахи через перекладину <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: под-</i>	1	11.12	Гимнастические маты, скамейки, бревно, палки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планиро-</p>	

	<i>тягивание из вися на средней перекладине (количество раз)</i>					<p>вать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
41.	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	<i>1</i>	<i>14.12</i>		<p>Гимнастические маты, палки, скамейки, набивные мячи, бревно, перекладина гимнастическая</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
42.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне.	<i>1</i>	<i>15.12</i>		<p>Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные дейст-</p>

						<p>вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
43.	Гимнастическая комбинация: вис стоя присев толчком двумя ногами переворот (с помощью).	<i>1</i>	<i>18.12</i>		Гимнастические маты, гимнастические скакалки, перекладина гимнастическая	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
<i>Освоение навыков в опорных прыжках , развитие координационных и скоростно-силовых способностей – 1 час</i>						
44.	Перелезания через гимнастического козла; прыжки в упор на гимнастического козла	<i>1</i>	<i>21.12</i>		Гимнастические маты, козёл	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные дейст-</p>

						<p>вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
2. Способы физкультурной деятельности – 1 час						
45.	Измерение длины и тела, показателей осанки и физических качеств	<i>1</i>	<i>22.12</i>		<i>Весы, ростомер, эспандер.</i>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своими показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
3. Физическое совершенствование – 1 час						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 1 час						
3.2.3. Подвижные и спортивные и игры – 1 час						
На материале гимнастики с основами акробатики						
46.	Игровые задания с использованием строевых упражнений	<i>1</i>	<i>25.12</i>			<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>

						<p>чувствам других людей</p> <p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Коммуникативные: формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p>
--	--	--	--	--	--	---

1.Знания о физической культуре – 1час

47.	<i>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка.</i>	<i>1</i>	<i>28.12</i>		<i>Мультимедийный компьютер</i>	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участие в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: ответы на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
-----	--	----------	--------------	--	---------------------------------	--

1 класс 3 четверть (27 часов)

Знания о физической культуре – 2

Подвижные и спортивные игры - 24:

Способы физкультурной деятельности – 1.

№ п/п	Содержание раздела, темы	Кол-во час	Дата проведения		Материальн о- техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
			План	Факт		

1.Знания о физической культуре – 1 час

49	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы.	1	12.01		Таблицы, схемы, слайды. Мультимедийный компьютер	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
----	--	---	-------	--	--	--

3. Физическое совершенствование – 24 часа

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 24 часа

3.2.3. Подвижные и спортивные игры - 24 часов

На материале гимнастики с основами акробатики – 2 часа

50	Игровые задания с использованием строевых упражнений	1	15.01		Мячи: маленькие, волейбольные.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
51	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу.	1	18.01		Мячи: баскетбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

						<p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
<i>На материале легкой атлетики – 2 часа</i>						
52	Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты	1	19.01		Мячи: баскетбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
53	Игры с использованием элементов метания на дальность и точность.	1	22.01		Мячи баскетбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

						<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
<i>На материале спортивных игр – 20 часов</i>						
Футбол – 6 часов						
54	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча индивидуально	1	25.01		Мячи: футбольные стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
55	Остановка футбольного мяча. Работа в парах	1	26.01		Мячи: футбольные стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>

						Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
56	Ведение футбольного мяча в парах, стоя на месте.	1	29.01		Мячи волейбольные, свисток, обручи.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
57	Ведение футбольного мяча в парах, в шаге, на скорость.	1	01.02		Мячи волейбольные, свисток, обручи.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
58	Подвижная игра на материале футбола. «Мяч водящему».	1	02.02		Мячи волейбольные, свисток, об-	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

					ручи.	<p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
59	Подвижная игра на материале футбола. «Попади в обруч».	1	05.02		Мячи волейбольные, свисток, обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений..</p>
Баскетбол - 8						
60	Специальные передвижения без мяча. Ловля, передачи и броски на месте	1	08.02		Мячи баскетбольные, свисток, обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

						<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
61	Специальные передвижения с мячом. Ловля, передачи и броски в движении.	1	09.02		<p>Мячи футбольные, свисток, обручи.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
62	Ведение мяч, броски в корзину, в щит правой и левой рукой.	1	12.02		<p>Мячи: маленькие, баскетбольные., обручи, стойки</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

63	Ведение мяча правой и левой рукой шагом. Ловля и передачи мяча в парах в движении.	1	15.02		Мячи: баскетбольные., обручи, стойки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
64	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передачи мяча в парах в движении.	1	16.02		Мячи: баскетбольные., обручи, стойки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
65	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом. Ловля и передачи мяча в парах в движении.	1	26.02		Мячи: баскетбольные., обручи, стойки, гимнастиче-	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p>

					ские скакалки.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
66	Подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч в корзину»	1	01.03		Мячи волейбольные, стойки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67	Подвижные игры на материале баскетбола: «Не теряй мяч»	1	02.03		Мячи волейбольные, стойки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

						Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Волейбол – 6 часов						
68	Подбрасывание и передачи мяча на месте, работая в парах.	1	05.03		Мячи разные, стойки, гимнастические обручи.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
69	Подача мяча. Броски в цель (обруч).	1	08.03		Мячи разные, стойки	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений..
70	Приемы и передачи мяча стоя на месте и в движе-	1	09.03		Мячи разные, стойки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолю-

	нии.					<p>бия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
71	Приемы и передачи мяча стоя на месте и в движении. Подбрасывание мяча над собой	1	12.03		Мячи малые, флажки, гимнастические скамейки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
72	Подвижные игры на материале волейбола: « У кого меньше мячей»	1	15.03		Мячи малые, флажки, гимнастические скамейки, скакалки.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

						<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
73	Подвижные игры на материале волейбола: «Играй, играй, мяч не теряй»	1	16.03		<p>Мячи малые, флажки, гимнастические скамейки, скакалки.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
2. Способы физкультурной деятельности – 1 час						
74	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1	19.03		<p>Наглядный инвентарь</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своими, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
1. Знания о физической культуре – 1 час						
75		1	22.03		<p>Таблицы,</p>	<p>Личностные: формирование целостного, социально</p>

					<p><i>схемы, слайды. Мультимедийный компьютер</i></p>	<p>ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
--	--	--	--	--	---	--

1 класс 4 четверть (24 часа)

Знания о физической культуре-2

Способы физкультурной деятельности – 1 урок

Подвижные и спортивные игры – 2 часов

Легкая атлетика – 18 часов (ходьба 3, бег 3; прыжки 6; метания 6)

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во час	Дата проведения		Материальное оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
			план	факт		
1. Знания о физической культуре – 1 час						
76 (1)	<i>Твой организм (основные части тела и внутренние органы)</i>	1	02.04		<p><i>Таблицы, слайды. Мультимедийный компьютер</i></p>	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>

						ной литератур
2.Способы физкультурной деятельности – 1 час						
77 (2)	Составление режима дня	1	05.04			<p>Личностные - формирование навыка систематического наблюдения за своими, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Регулятивные - формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные - умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Познавательные - осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
3.Физическое совершенствование – 20 часов						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 20 часов						
3.2.3. Подвижные и спортивные игры - 2 часа						
Игры на материале легкой атлетики – 2 часа						
78 (3)	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	06.04		Свисток, скакалки, кегли	<p>Познавательные - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

79 (4)	<i>Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.</i>	1	0 9.04		<i>Свисток, скакалки, кегли</i>	<p>Познавательные - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
-----------	--	---	--------	--	---------------------------------	---

3.2.2. Легкая атлетика – 18 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 3 часа

80 (5)	<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук. Ходьба коротким и средним шагом</i>	1	12.04		<i>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</i>	<p>Личностные – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные – умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные – формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные – осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
81 (6)	<i>Сочетание различных видов ходьбы с коллек-</i>	1	13.04		<i>Секундомер, флажки</i>	<p>Личностные – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>

	<i>тивным подсчетом. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: челночный бег 3x10 м (с)</i>				<i>стойки, свисток, рулетка</i>	величиной физических нагрузок. Регулятивные – умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные – формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные – осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
82 (7)	<i>Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</i>	1	16.04		<i>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</i>	Личностные – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные – умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные – формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные – осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 3 часа						
83 (8)	<i>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.</i>	1	19.04		<i>Флажки, стойки, свисток, рулетка.</i>	Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку тех-

						<p>нике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
84 (9)	<p><i>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.</i></p> <p><i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО : смешанное передвижение (до 1 км)</i></p>	1	20.04		<p><i>Рулетка, набивные мячи, свисток,</i></p>	<p>Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
85 (10)	<p><i>Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег (3x5 м).</i></p>	1	23.04		<p><i>Свисток, гимнастические скакалки</i></p>	<p>Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные – умение управлять эмоциями при</p>

						общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов						
86 (11)	<i>Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед.</i>	1	26.04		Свисток, гимнастические скакалки, веревки	Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
87 (12)	<i>Прыжки в длину с места, с высоты 30 см, с разбега с приземлением на обе ноги. Преодоление естественных препятствий. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>	1	27.04		Гимнастические скакалки, мячи	Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

	<i>(см)</i>					Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
88 <i>(13)</i>	<i>Прыжки в длину с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку</i>	1	30.04		<i>Гимнастические скакалки, флажки разные.</i>	Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
89 <i>(14)</i>	Прыжки с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	03.05		<i>Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.</i>	Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
90	Прыжки через длинную	1	04.05		<i>Гимнастические</i>	Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

(15)	неподвижную и качающуюся скакалку. Много-разовые прыжки (от 3 до 6 прыжков)				<i>ские ска- калки длин- ные, мячи разные.</i>	тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
91 (16)	Прыжки в высоту; спрыгивание и запрыгивание, с доставанием подвешенных предметов. <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО : прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</i>	1	07.05		<i>Гимнастиче- ские ска- калки длин- ные, мячи разные.</i>	Личностные – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные – умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные – умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов</i>						
92 (17)	<i>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью</i>	1	10.05		<i>Свисток, гимнастиче- ские ска-</i>	Личностные – формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

	<i>в направлении метания.</i>				<i>калки, веревки, набивные мячи</i>	<p>Регулятивные – умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные – умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
93 (18)	<i>Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: метание теннисного мяча в цель, дистанция 4-5 м (количество раз)</i>	1	11.05		<i>Малые мячи, свисток</i>	<p>Личностные – формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные – умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные – умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
94 (19)	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность	1	14.05		<i>Малые мячи, свисток</i>	<p>Личностные – формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные – умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные – умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные – о техники выполнения разучиваемых</p>

						заданий и упражнений
95 (20)	<i>Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении на дальность и заданное расстояние (2x2) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены.</i>	1	17.05		<i>Малые мячи, свисток</i>	<p>Личностные – формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные – умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные – умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
96 (21)	<i>Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 3-4 м.</i>	1	18.05		<i>Мячи разные.</i>	<p>Личностные – формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные – умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные – умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
97 (22)	Броски набивного мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы	1	21.05		<i>Мячи разные.</i>	<p>Личностные – формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные – умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>

						<p>Коммуникативные – умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час						
98 (23)	<i>Комплексы физических упражнений для зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.</i>	1	24.05		<i>Стойки, свисток, эстафетные палочки</i>	<p>Личностные - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Регулятивные - формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные - умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Познавательные - осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
1.Знания о физической культуре – 1 час						
99 (24)	<i>Важность физических упражнений для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины.</i>	1	25.05		<i>Таблицы, схемы, слайды. Мультимедийный компьютер</i>	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнитель-</p>

						ной литератур
--	--	--	--	--	--	---------------