**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 1классы на 2016-2017 уч. год**

**МБОУ «СШ№16» (ФГОС)**

**1А. 1Б класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Дата план** | **Дата**  **Факт.** | | **Цель, тема урока** | **Краткое содержание урока** | **УУД** | | | | |
| **урока** | | **Предметные**  **(знать)** | **Метапредметные**  **(уметь)** | | **Личностные:** | |
| **1 четверть: Раздел: « Подвижные игры» (9ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 1/1 | | 01.09.  1-А, 1-Б |  | | Вводный и первичный  инструктаж по Т/Б.  Основы знаний. | Вводный инструктаж.  Первичный инструктаж  по т/б. Режим дня.  Личная гигиена школьника. | Правила ТБ. Правила  под­вижных игр. | **Регулятивные:** выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, **Познавательные:** интерес к самостоятельным занятиям физ. упражнениями  **Коммуникативные:** отстаивать свою точку зрения, | | Учебно- познавательный интерес к учебному материалу | |
| 2/2 | | 02.09.  1-А,1-Б |  | | Подвижные игры  Освоение  строевых упражнений | Инструктаж ТБ. Строевые  упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые,  упражнения. Развитие быстроты и координации. Подвижные игры.  . | Правила ТБ. Правила  подвижных игр. | **Регулятивные:** выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить,  **Познавательные:** проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения  **Коммуникативные :** активность*.* | | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач | |
| 3/3 | | 05.09.  1-Б,  06.09.  1-А |  | |
| 4/4 | | 08.09.  1-А. 1-Б |  | |
| 5/5 | | 09.09.  1-А, 1-Б |  | | Подвижные игры | Инструктаж ТБ. ОРУ, Строевые упр. Специальные беговые, прыжковые, упражнения.  Развитие быстроты и координации. Подвижные игры. | правила ТБ. Правила подвижных игр | **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  **Познавательные:** интерес к занятиям физическими упражнениями, **Коммуникативные:** отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета, активность. | | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач | |
| 6/6 | | 13.09.  1-А,  15.09.  1-Б |  | |
| 7/7 | | 15.09.  1-А,  16.09.  1-Б |  | | Развитие координационных способностей  Подвижные  игры | Инструктаж ТБ. ОРУ, Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на внимание. Развитие быстроты и координации. | правила ТБ. Правила подвижных игр | **Регулятивные:** давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.  **Коммуникативные:** сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать. Устанавливать и соблюдать очерёдность действий,  **Познавательные:** интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями | | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; | |
| 8/8 | | 16.09.  1-А,  19.09.  1-Б |  | |
| 9/9 | | 20.09.  1-А,  22.09.  1-Б |  | |
| **Раздел: «Легкая атлетика» (9ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 10\1 | | 22.09.  1-А,  23.09.  1-Б |  | | Виды ходьбы.  Освоение  строевых упражнений | Вводный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Виды ходьбы и бега. Специальные беговые, прыжковые, упражнения. Развитие быстроты и координации. Подвижные игры. | правила ТБ. на уроках л/атлетики | **Регулятивные:** принятие и удерживание учебной задачи  **Познавательные:** контроль и оценка процесса и результатов деятельности;  **Коммуникативные:** устанавливать и соблюдать очерёдность действий | | Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям | |
| 11/2 | | 23.09.  1-А,  26.09.  1-Б |  | | Разновидности  ходьбы и бега  Освоение  строевых упражнений | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба и бег. Специальные беговые, прыжковые, упражнения. Развитие быстроты и координации. Подвижные игры. | Правила проведения подвижных игр. Выполнять строевые упражнения. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Сочетать различные виды ходьбы. | **Регулятивные:** коррекция – вносить необходимые изменения в способ действия.  **Познавательные:** общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** взаимодействие – строить монологическое высказывание | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося | |
| 12/3 | | 27.09.  1-А,  29.09.  1-Б |  | |
| 13\4 | | 29.09.  1-А,  30.09.  1-Б |  | | Разновидности ходьбы и бега  Освоение  строевых упражнений | ТБ. Разновидности ходьбы. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, бег с ускорением. Понятие « короткая дистанция» бег 30м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. | Понятие «короткая дистанция**»**  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | **Регулятивные:** целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** общеучебные – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | |
| 14\5 | | 30.09.  1-А,  03.10.  1-Б |  | | Разновидности ходьбы и бега.  Разновидности прыжков.  Освоение строевых упражнений | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения .Прыжки: через скакалку Челночный бег. Многоскоки.. Подвижные игры с бегом и прыжкам. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег (30м) оценить.  Эстафеты. | Понятие «короткая дистанция**»**  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге,  ТБ при приземлении в прыжках. Правильно выполнять основные движения в прыжках; | **Регулятивные:** целеполагание – формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные:** общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия | |
| 15\6 | | 04.10.  1-А,  06.10.  1-Б |
| 16\7 | | 06.10.  1-А,  07.10.  1-Б |  | | Разновидности  прыжков  Метание малого  мяча | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (оценить). Упражнения для метаний. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м), метание набивного мяча 1кг.  Игра. | ТБ при призем­лении в прыж­ках  правильно выполнять основные движения в прыжках; | **Регулятивные:** целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения; | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| 17\8 | | 07.10.  1-А,  10.10.  1-Б |  | | Метание малого  мяча |
| 18\9 | | 11.10.  1-А,  13.10.  1-Б |  | | Метание малого  мяча |
|  | | | | | **Раздел: Кроссовая подготовка (8 ч.)** | | | | |  | |
| **19**\1 | | 13.10.  1-А,  14.10.  1-Б |  | | Бег по  пересеченной  местности | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15—20 см); Игры с бегом , прыжками, метанием. | правила ТБ. | **Регулятивные:** целеполагание – формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные:** общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты; активность  **Регулятивные:**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей саморегуляция – концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** поиск и выделение необходимой информации из различных источников. | | Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям | |
| **20\2** | | 14.10.  1-А,  17.10.  1-Б |  | |
| **21\3** | | 18.10.  1-А,  20.10.  1-Б |  | |
| **22\4** | | 20.10.  1-А,  21.10.  1-Б |  | |
| **23\5** | | 21.10.  1-А,  24.10.  1-Б |  | | Бег по  пересеченной  местности | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м; многоскоки; повторное преодоление препятствий (15—20 см); Игры с бегом и прыжками: | правила ТБ. | **Регулятивные:**; саморегуляция– концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** выделение необходимой информации. **Коммуникативные:** инициативное сотрудничество | | Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям | |
| **24\6** | | 25.10.  1-А,  27.10.  1-Б |  | | Бег по  пересеченной  местности | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, до 1000м без учета времен; Подвижные игры | правила ТБ. | **Регулятивные:**; саморегуляция– концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** выделение необходимой информации. **Коммуникативные:** инициативное сотрудничество | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | |
| **25\7** | | 27.10.  1-А,  28.10.  1-Б |  | |
| **26/8** | | 28.10.  1-А,  07.11.  1-Б |  | |
|  | | | | | **2 четверть Раздел: Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)** | | | | |  | |
| 27\1 | | 08.11.  1-А,  10.11.  1-Б | |  | Акробатика  Строевые упражнения  Развитие гибкости | Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки. выполнение команд: «Смирно!»; «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте, стой!»; размыкание в шеренге и колонне; построение в круг; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». ОРУ. Виды ходьбы. Корригирующие упражнения. Группировка из положения, лежа сидя Подвижные игры. Развитие гибкости и координационных способностей. | Правила ТБ. Знать  строевые команды. акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Регулятивные:** целеполагание – формулировать и удерживать задачу.  Познавательные: находить необходимую информацию.  Коммуникативные: с точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, | |
| 28\2 | | 10.11.  1-А,  11.11.  1-Б | |  | Акробатика  Строевые упражнения  Развитие гибкости | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев,  Подвижные игры.. | Правила ТБ. Знать:  строевые  команды. акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Регулятивные:** предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** выделение необходимой информации **Коммуникативные:** определять общую цель в совместном взаимодействии | | Развитие  мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, , | |
| 29\3 | | 11.11.  1-А,  14.11.  1-Б | |  | Акробатика  Строевые упражнения  Развитие гибкости | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты назад из седа в группировке и обратно; упор присев, стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости и координационных способностей.  Подвижные игры. | правила ТБ. Знать:  строевые команды. акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя Познавательные: выделение необходимой информации | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| 30\4 | | 15.11.  1-А,  17.11.  1-Б | |  | Акробатика  Строевые упражнения  Развитие гибкости | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде. Группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, стойка, на лопатках согнув ноги; Прыжки через скакалку. Развитие гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. | правила ТБ. Знать:  строевые команды. акробатические элементы раздельно и в комбинации.  правила ТБ. | **Регулятивные:** предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** выделение необходимой информации **Коммуникативные:** управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, | |
| 31\5 | | 17.11.  1-А,  18.11.  1-Б | |  |
| 32\6 | | 18.11.  1-А,  21.11.  1-Б | |  | Акробатика  Строевые упражнения  Развитие гибкости | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие гибкости и координационных способностей. Подвижные игры | правила ТБ.. Знать:  строевые  команды.  акробатические  элементы | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выделение необходимой информации | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, , | |
| 33\7 | | 22.11.  1-А,  24.11.  1-Б | |  |
| 34\8 | | 24.11.  1-А,  25.11.  1-Б | |  | Висы и упоры.  Развитие силовых  способностей | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ.. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | Правила ТБ.  Правила ТБ. | Коммуникативные: получать информацию с помощью вопросов, Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и Познавательные: находить необходимую информацию. | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| 35\9 | | 25.11.  1-А,  28.11.  1-Б | |  |
| 36\10 | | 29.11.  1-А,  01.12.  1-Б | |  | Висы и упоры.  Развитие силовых  способностей | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Висы: на гимнастической лестнице поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. на перекладине. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.Игры. | Правила ТБ. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Познавательные: :  выделение необходимой  информации | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| 37\11 | | 01.12.  1-А,  02.12.  1-Б | |  |
| 38\12 | | 02.12.  1-А,  05.12.  1-Б | |  |
| 39\13 | | 06.12.  1-А,  08.12.  1-Б | |  | Висы и упоры.  Развитие силовых способностей | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Висы: на гимнастической лестнице поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. на перекладине. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | правила ТБ. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя Познавательные: выделение необходимой информации | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,  , | |
| 40\14 | | 08.12.  1-А,  09.12  1-Б | |  |
| 41\15 | | 09.12.  1-А,  12.12.  1-Б | |  | Лазание,  упражнения в  равновесии  Развитие координационных способностей.  Преодоление  гимнастической  полосы  препятствий. | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. | Правила ТБ.  . | Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя Познавательные: выделение необходимой информации Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. | | Развитие  мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение  социальной  роли обучающегося | |
| 42\16 | | 13.12.  1-А,  15.12.  1-Б | |  |
| 43\17 | | 15.12.  1-А,  16.12.  1-Б | |  |
| 44\18 | 16.12.  1-А,  19.12.  1-Б | |  | Лазание,  упражнения в  равновесии  Преодоление  гимнастической  полосы  препятствий.  Развитие координационных способностей. | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игры. | Правила ТБ., | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные:выделение необходимой информации | | Развитие мотивов учебной деятельности и Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, | |
|  |  | | **Раздел: «Подвижные игры» (4ч)** | | | | | |  | |
| 45\1 | 20.12.  1-А,  22.12.  1-Б | |  | Подвижные игры  Преодоление  гимнастической  полосы  препятствий.  Развитие координационных и скоростно-силовых способностей | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ.  Подвижные игры с мячом, бегом, прыжками метанием. | Правила ТБ. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками,  метаниями. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выделение необходимой информации. | | Установка на здоровый образ жизни, мотивация учебной деятельности  Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет | |
| 46\2 | 22.12.  1-А,  23.12.  1-Б | |  |
| 47\3 | 23.12.  1-А,  12.01.  1-Б | |  |
| **3 четверть Раздел: Подвижные игры и элементы спортивных игр (33ч.)** | | | | | | | | | | |
|  | | | | **Подвижные игры (9ч)** | | | | | | |
| 48\1 | 12.01.  1-А,  13.01.  1-Б | |  | Подвижные игры.  Развитие  координационных  и скоростно-  силовых  способностей  . | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры с мячом. Развитие  координационных и скоростно-силовых способностей. | Правила ТБ. Знать: правила подвижных игр с бегом,  прыжками,  метаниями. | **Познавательные**: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу  **Коммуникативные:** приходить к общему решению в совместной | | | Проявление интереса к содержанию занятий; |
| 49\2 | 13.01.  1-А,  16.01.  1-Б | |  | Подвижные игры.  Развитие  координационных  и скоростно-  силовых  способностей | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры с мячом, бегом, прыжками и метанием. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей | правила ТБ. Знать:  правила  подвижных игр владение  мячом | деятельности  **Познавательные**: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу  **Коммуникативные:** приходить к общему решению в совместной деятельности. | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 50\3 | 17.01.  1-А,  19.01.  1-Б | |  |
| 51\4 | 19.01.  1-А,  20.01.  1-Б | |  | Подвижные игры  Развитие  Координационных  и скоростно-  силовых  способностей | ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры с мячом, бегом, прыжками и метанием. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей | Правила ТБ. Знать: правила подвижных игр с бегом,  прыжками,  метаниями. | **Познавательные**: понимать и при  нимать цели, сформулированные учителем;  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу  **Коммуникативные:** приходить к общему решению в совместной деятельности | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 52\5 | 20.01.  1-А,  23.01.  1-Б | |  |
| 53\6 | 24.01.  1-А,  26.01.  1-Б | |  |
| 54\7 | 26.01.  1-А,  27.01.  1-Б | |  | Подвижные игры.  Развитие  координационных  и скоростно-  силовых  способностей | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игры с мячом, бегом, прыжками и метанием. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр Владение  мячом | **Познавательные**: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу  **Коммуникативные:** приходить к общему решению в совместной деятельности | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 55\8 | 27.01.  1-А,  30.01.  1-Б | |  |
| 56\9 | 31.01.  1-А,  02.02.  1-Б | |  |
|  | | | | **Подвижные игры на основе «ВОЛЕЙБОЛА» (6ч)** | | | | | | |
| 58\1 |  | |  | Подвижные  игры на основе  волейбола | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; Игра Эстафеты. | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр Владение мячом | **Познавательные**: понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу  **Коммуникативные:** приходить к общему решению в совместной деятельности | | | Развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия |
| 59\2 |  | |  | Подвижные  игры на основе  волейбола | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; Игра. Эстафеты.. | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр владение мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры | | | Развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия |
| 60\3 |  | |  |
| 61\4 |  | |  |  | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками). Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; эстафеты с мячом. | правила ТБ. Знать: правила подвижных игр Владение мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры | | | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 62\5 |  | |  |
| 63\6 |  | |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ** «**БАСКЕТБОЛА» (9ч)** | | | | | | | | | | |
| 64\1 |  | |  | Подвижные  игры на основе  баскетбола | Инструктаж ТБ. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; Подв. игры и эстафеты с мячом. | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр владение мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры | | | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 65\2 |  | |  | Подвижные  игры на основе  баскетбола | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; Подвижные игры и эстафеты с мячом. | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр владение  мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры. | | | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 66\3 |  | |  |
| 67\4 |  | |  |
| 68\5 |  | |  |
| 69\6 |  | |  | Подвижные  игры на основе  баскетбола | Инструктаж ТБ. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;  Подвижные. игры и эстафеты с мячом. | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр владение мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры | | | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 70\7 |  | |  | Подвижные  игры на основе  баскетбола  Подвижные  игры на основе  баскетбола  Развитие  координационных способностей | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; Подвижные. игры и эстафеты с мячом. | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр владение  мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры | | | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 71\8 |  | |  |
| 72\9 |  | |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ «ФУТБОЛА» (6ч)** | | | | | | | | | | |
| 73\1 |  | |  | Подвижные  игры на основе  футбола | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры. | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр владение мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры | | | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 74\2 |  | |  | Подвижные  игры на основе  футбола | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; подвижные игры, | правила ТБ. Знать:  правила подвижных игр владение  мячом | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: играть в игры  . | | | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 75\3 |  | |  |
| 76\4 |  | |  |
| 77\5 |  | |  |
| 78\6 |  | |  |
| **4 четверть Раздел: Кроссовая подготовка (10ч.)** | | | | | | | | **(10ч)** | | |
| 79\1 |  | |  | Развитие скоростно- силовых способностей  Бег по пересеченной местности. | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые. Прыжки на скакалке. Челночный бег 3х10м; 4х9м;.Эстафеты.Игры. | правила ТБ. | **Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные:** контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.**Коммуникат.:** устанавливать и соблюдать очерёдность действий,  сравнивать полученные результаты | | | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |
| 80\2 |  | |  | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Эстафеты. | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Равномерный бег *(4 мин).* Челночный бег 3\*10м Преодоление препятствий. Челночный бег 3х10м; 4х9м; Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).*  Игры..  . | правила ТБ. | **Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные:** контролировать  и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникат.:** устанавливать и соблюдать очерёдность действий,  сравнивать полученные результаты | | | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |
| 81\3 |  | |  |
| 82\4 |  | |  |
| 83\5 |  | |  | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Эстафеты. | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Преодоление препятствий. Челночный бег 3\*10м Бег *(5 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).*  Игры. | правила ТБ. | **Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные:** контролировать  и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникат.:** устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты | | | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |
| 84\6 |  | |  |
| 85/7 |  | |  | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Бег 1000м без учета времени; | правила ТБ. | **Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные:** контролировать  и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникат.:** устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты | | | Установка на здоровый образ жизни |
| 86/8 |  | |  |
| 87/9 |  | |  |
| 88\10 |  | |  |
| **Раздел: «Легкая атлетика» ( 8ч.)** | | | | | | | | | | |
| 89\1 |  | |  | Разновидности  ходьбы и бега | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* | правила ТБ. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | **Регулятивные:**; саморегуляция– концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** выделение необходимой информации **Коммуникативные:** инициативное сотрудничество | | | Установка на здоровый образ жизни |
| 90\2 |  | |  |
| 91\3 |  | |  |
| 92\4 |  | |  | Разновидности  ходьбы и бега и  прыжков. | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.. Эстафеты.  Развитие скоростных и координационных способностей | правила ТБ. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. | **Регулятивные:**; саморегуляция– концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** выделение необходимой информации **Коммуникативные:** инициативное сотрудничество | | | Установка на здоровый образ жизни |
| 93\5 |  | |  |
| 94\6 |  | |  |
| 95/7 |  | |  | Разновидности  прыжков Метание  малого мяча | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра Эстафеты. | Правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в прыжках; | **Регулятивные:**; концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** выделение необходимой информации **Коммуникативные:** инициативное сотрудничество. | | | Установка на здоровый образ жизни |
| 96\8 |  | |  |
| 97\9 |  | |  | Разновидности  прыжков Метание  малого мяча | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра Эстафеты. | Правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в прыжках; | **Регулятивные:**; концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** выделение необходимой информации **Коммуникативные:** инициативное сотрудничество. | | | Установка на здоровый образ жизни |
| 98\  10 |  | |  |
| 99\  11 |  | |  | Разновидности  прыжков Метание  малого мяча | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Спец. беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра Эстафеты. | Правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в прыжках; | **Регулятивные:**; концентрация воли для преодоления затруднений и физических препятствий; **Познавательные:** выделение необходимой информации **Коммуникативные:** инициативное сотрудничество. | | | Установка на здоровый образ жизни |