**Тематическое планирование по физической культуре, 1 класс**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы раздела | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Итого  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и способы физкультурной деятельности | Изучение проходит в процессе урока. Планируется и распределяется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |  |  | 12 | 26 |
| 3 | Подвижные игры | 13 |  |  | 8 | 21 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 21 |  |  | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 9 |  | 9 |
| 6 | Основы волейбола и подвижные игры на основе волейбола |  |  | 18 | 4 | 22 |
| **Итого**  | 27 | 21 | 27 | 24 | 99 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Всего часов  | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты |
| Освоение предметных знаний и умений | Освоение метапредметных знаний и умений |
| **Легкая атлетика - 14ч** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 | Беседа  | Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшей трудовой деятельности; правила поведения и безопасности во время занятиями физическими упражнениями, подбор одежды, обуви в зависимости от условий занятий; знакомство с предметом «Физическая культура» | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение занятий физической культурой, подвижными играми для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; организовывать места занятий физическими упражнениями, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового и безопасного образа жизни.**Коммуникативная:** умеют взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми |
| 2 | Техника ходьбы, бега на короткие дистанции с высокого старта | 1 | Практическая работа | Ходьба под счет, ходьба в различных исходных положениях, беговая разминка, техника высокого старта, бег с ускорением на коротких отрезках, п.и. «Салки с домом» | **Научатся:** выполнять основные движения в ходьбе и беге, беговую разминку, бег с высокого старта; играть в п.и. «Салки с домом»; организовывать места занятий физической культурой | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре. |
| 3 | Техника ходьбы, бега, бег 30 метров с высокого старта на время | 1 | Практическая работа | Ходьба под счет, ходьба в различных исходных положениях, беговая разминка, техника высокого старта, бег с ускорением на коротких отрезках, бег 30 метров на результат, п.и. «Салки с домом» | **Научатся:** выполнять основные движения в ходьбе и беге, беговую разминку, бег с высокого старта; играть в п.и. «Салки с домом»; организовывать места занятий физической культурой | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре. |
| 4 | Техника челночного бега | 1 | Практическая работа | Строевые команды, беговая разминка, техника высокого старта, челночный бег, п.и. «Гуси-лебеди» | **Научатся:** выполнять усложненный вариант беговой разминки, бег на координацию; играть в п.и. «Гуси-лебеди» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре |
| 5 | Техника челночного бега на время | 1 | Практическая работа | Строевые команды, беговая разминка, техника высокого старта, челночный бег 3 по 10 метров на результат, п.и. «Гуси-лебеди» | **Научатся:** выполнять усложненный вариант беговой разминки, бег на координацию; играть в п.и. «Гуси-лебеди» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре |
| 6 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья; прыжковые упражнения | 1 | Беседа, практическая работа | Положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость проведения простейших закаливающих процедур, понятие «физическая подготовка»; прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед, п.и. «Зайцы в огороде» | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; понимать положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие различных систем организма, необходимость и смысл закаливания; выполнять различные прыжковые упражнения | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 7 | Прыжки и их разновидности | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, разновидности прыжков, прыжок в длину с места, п.и. «Через кочки и пенечки» | **Научатся:** подбирать наиболее удобный ритм и темп выполнения разминочных упражнений; выполнять различные виды прыжков; играть в подвижную игру с прыжками  | **Здоровьесберегающая:**умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 8 | Прыжок в длину с места на результат | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, разновидности прыжков, прыжок в длину с места на результат, п.и. «Через кочки и пенечки» | **Научатся:** подбирать наиболее удобный ритм и темп выполнения разминочных упражнений; выполнять различные виды прыжков; играть в подвижную игру с прыжками  | **Здоровьесберегающая:**умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 9 | История возникновения физической культуры; техника метания малого мяча в неподвижную цель | 1 | Беседа, практическая работа | Возникновение физической культуры в Древнем мире, разминка в движении, техника выполнения метания малого мяча в неподвижную вертикальную цель, п.и. «Жмурки» | **Знают:** как возникла физическая культура в Древнем мире**Научатся:** выполнять разминку в движении, метание мяча в цель; играть в п.и. «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для ее достижения. | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель на результат | 1 | Практическая работа | Разминка в движении, техника выполнения метания малого мяча в неподвижную вертикальную цель на результат, п.и. «Кегельбан» | **Научатся:** выполнять разминку в движении, метание мяча в цель на результат; играть в п.и. «кегельбан»; организовывать места занятий физическими упражнениями; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для ее достижения | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения метания мяча |
| 11 | Бег по пересеченной местности или бег с преодолением препятствий | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой и преодолением небольших препятствий, п.и. «Пятнашки» | **Научатся:** выполнять беговую разминку; чередовать бег с ходьбой, преодолевать препятствия во время бега; играть в п.и. «Пятнашки» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 12 | Бег по пересеченной местности или бег с преодолением препятствий | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой и преодолением небольших препятствий, п.и. «Пятнашки» | **Научатся:** выполнять беговую разминку; чередовать бег с ходьбой, преодолевать препятствия во время бега; играть в п.и. «Пятнашки» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 13 | 6-минутный бег, понятие скорость, ритм и темп бега | 1 | Практическая работа, беседа | Беговая разминка, равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой и преодолением небольших препятствий, скорость, ритм и темп бега, 6-минутный бег на результат | **Научатся:** выполнять беговую разминку; чередовать бег с ходьбой, преодолевать препятствия во время бега, бег в течение 6 минут на результат.**Знают:** понятия скорость, ритм и темп бега | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 14 | Режим дня и личная гигиена человека | 1 | Беседа, практическая работа | Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение», знакомство с режимом дня младшего школьника, п.и. «Пустое место» | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»: выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в п.и. «Пустое место» | **Здоровьесберегающая:** знают правила личной гигиены, умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| **Подвижные игры – 13 ч** |
| 15 | Подвижные игры | 1 | Беседа, практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка, основные правила организации и проведения подвижных игр, п.и. «Пятнашки» | **Научатся:** выполнять беговую и общеразвивающую разминку; называть правила организации и проведения подвижных игр; играть в п.и. «Пятнашки» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 16 | Подвижные игры для общефизического развития | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка, п.и. «Волк во рву», «Салки-догонялки» | **Научатся:** выполнять беговую и общеразвивающую разминку; называть правила организации и проведения подвижных игр; играть в п.и «Волк во рву», «Салки-догонялки» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 17 | Подвижные игры для общефизического развития | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка, п.и. «Волк во рву», «Салки-догонялки» | **Научатся:** выполнять беговую и общеразвивающую разминку; называть правила организации и проведения подвижных игр; играть в п.и «Волк во рву», «Салки-догонялки» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 18 | Утренняя зарядка, ее необходимость, принципы построения, наклон из положения сидя на результат | 1 | Беседа, практическая работа | Комплекс утренней гимнастики, тестирование в упражнении на гибкость, игра на внимание «Класс, смирно!» | **Научатся:** ориентироваться в понятии «утренняя зарядка»; выполнять комплекс утренней зарядки; наклон вперед из положения сидя на результат; играть в п.и. «Класс, смирно!» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 19 | Подвижные игры преимущественно с бегом, упражнения силовой направленности | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка, круговая тренировка силовой направленности, п.и. «Вызов номеров», «Белые медведи» | **Научатся:** выполнять беговую и общеразвивающую разминку; проходить круговую тренировку; играть в п.и. «Вызов номеров», «Белые медведи» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 20 | Подвижные игры преимущественно с бегом, упражнения силовой направленности | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка, круговая тренировка силовой направленности, п.и. «Салки с выручкой», «Пустое место» | **Научатся:** выполнять беговую и общеразвивающую разминку; проходить круговую тренировку; играть в п.и. «Вызов номеров», «Белые медведи» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 21 | Подвижные игры преимущественно с бегом, подтягивание в висе и в положении лежа на результат | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка, тестирование в упражнениях силовой направленности, п.и. на внимание «Запрещенное движение» | **Научатся:** выполнять беговую и общеразвивающую разминку; подтягивание в висе и положении лежа на результат; играть в п.и «Запрещенное движение» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 22 | Подвижные игры преимущественно с прыжками | 1 | Практическая работа | Разминка, направленная на развитие координации движений, п.и. «Кто дальше прыгнет», «Удочка» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в п.и. «Кто дальше прыгнет», «Удочка; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 23 | Подвижные игры преимущественно с прыжками | 1 | Практическая работа | Разминка, направленная на развитие координации движений, п.и. «Кто дальше прыгнет», «Удочка» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в п.и. «Кто дальше прыгнет», «Удочка; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 24 | Подвижные игры преимущественно с прыжками, подъем туловища из положения лежа на результат | 1 | Практическая работа | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование в подъеме туловища на результат за 30 сек., п.и. «Попрыгунчики-воробушки»  | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в п.и. «Попрыгунчики-воробушки»; подъем туловища на результат; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 25 | Игры-эстафеты, физкультминутки, их значение | 1 | Беседа, практическая работа | Физкультминутки под речитатив, линейные эстафеты с предметами и без предметов | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физкультминутка»; выполнять физкультминутки; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 26 | Игры-эстафеты | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, встречные и круговые эстафеты с предметами и без предметов | **Научатся:** активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 27 | Игры-эстафеты | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, сюжетно-ролевые эстафеты на основе русских народных сказок | **Научатся:** активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.** |
| 28 | Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни, правила безопасности при занятиях гимнастикой, строевые упражнения | 1 | Беседа, практическая работа | Понятие «гимнастика», значение гимнастики в жизни человека, правила безопасности при занятиях гимнастикой, строевые упражнения, разминка с ОРУ, игры на внимание | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гимнастика»; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в игры на внимание; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами; соблюдать правила безопасности во время занятий гимнастикой | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 29 | Перекаты, группировка, упражнения для развития координации | 1 | Практическая работа | Разминка с мешочками, упражнения для развития координации, упражнения в группировке, перекаты, п.и. «Мост» | **Научатся:** держать группировку; выполнять упражнения на матах; играть в п.и. «Мост» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 30 | Перекаты, группировка, упражнения для развития координации | 1 | Практическая работа | Разминка с мешочками, упражнения для развития координации, упражнения в группировке, перекаты, п.и. «Мост» | **Научатся:** держать группировку; выполнять упражнения на матах; играть в п.и. «Мост» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 31 | Перекаты, группировка, упражнения для развития координации | 1 | Практическая работа | Разминка с мешочками, упражнения для развития координации, упражнения в группировке, перекаты, п.и. «Лисы и ежики» | **Научатся:** держать группировку; выполнять упражнения на матах; играть в п.и. «Лисы и ежики» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 32 | Усложненные перекаты | 1 | Практическая работа | Строевые упражнения, перекаты в усложненном варианте, упражнения для мышц живота, п.и «Передача мяча в тоннеле», игра на внимание | **Научатся:** держать группировку; выполнять упражнения на матах; упражнения для укрепления мышц живота; играть в п.и. «Передача мяча в тоннеле», в игры на внимание | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 33 | Кувырок вперед | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ, кувырок вперед, круговая тренировка | **Научатся:** выполнять общеразвивающую разминку; кувырок вперед; проходить круговую тренировку | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять общеразвивающие упражнения**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 34 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, положение «мост», акробатическая комбинация | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ и упражнениями на гибкость, кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение «мост», круговая тренировка «Муравейник» | **Научатся:** выполнять общеразвивающую разминку и упражнения на гибкость; кувырок вперед; стойку на лопатках и положение «мост»; проходить круговую тренировку в виде игры «Муравейник» | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения на гибкость**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий |
| 35 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, положение «мост», акробатическая комбинация | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ и упражнениями на гибкость, кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение «мост», простейшая акробатическая комбинация; круговая тренировка «Муравейник» | **Научатся:** выполнять общеразвивающую разминку и упражнения на гибкость; кувырок вперед; стойку на лопатках и положение «мост»; простейшую акробатическую комбинацию из изученных элементов; проходить круговую тренировку в виде игры «Муравейник» | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения на гибкость**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий |
| 36 | Упражнения в висе, упражнения в равновесии | 1 | Практическая работа | Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; стойка на носках на гимнастическом бревне, ходьба по бревну | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 37 | Упражнения в висе, упражнения в равновесии | 1 | Практическая работа | Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; стойка на носках на гимнастическом бревне, ходьба по бревну, перешагивание через мячи | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 38 | Упражнения в висе, упражнения в равновесии | 1 | Практическая работа | Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; стойка на носках на гимнастическом бревне, ходьба по бревну, перешагивание через мячи | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 39 | Упражнения в висе, упражнения в равновесии | 1 | Практическая работа | Разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; стойка на носках на гимнастическом бревне, ходьба по бревну, перешагивание через мячи, стойка на одной ноге, поворот на 180 градусов | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 40 | Опорный прыжок, упражнения в лазании и перелезании | 1 | Практическая работа | Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание по гимнастической стенке; опорный прыжок на горку матов | **Научатся:** выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; выполнять опорный прыжок на горку матов | **Здоровьесберегающая:** знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения на формирование правильной осанки**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий |
| 41 | Опорный прыжок, упражнения в лазании и перелезании | 1 | Практическая работа | Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание по гимнастической стенке; опорный прыжок на горку матов | **Научатся:** выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; выполнять опорный прыжок на горку матов | **Здоровьесберегающая:** знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения на формирование правильной осанки**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий |
| 42 | Опорный прыжок, упражнения в лазании и перелезании | 1 | Практическая работа | Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание по гимнастической стенке; перелезания через небольшие препятствия; опорный прыжок на гимнастического козла | **Научатся:** выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет и через небольшие препятствия; выполнять опорный прыжок на гимнастического козла | **Здоровьесберегающая:** знают, что такое осанка; умеют использовать упражнения на формирование правильной осанки**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий |
| 43 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка в сюжетно-ролевой форме; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и мягких модулей; игра на внимание | **Научатся:** выполнять разминку в сюжетно-ролевой форме; проходить полосу препятствий; играть в игру на внимание | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 44 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка в сюжетно-ролевой форме; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и мягких модулей; игра на внимание | **Научатся:** выполнять разминку в сюжетно-ролевой форме; проходить полосу препятствий; играть в игру на внимание | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 45 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка в сюжетно-ролевой форме; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и мягких модулей; игра на внимание | **Научатся:** выполнять разминку в сюжетно-ролевой форме; проходить полосу препятствий; играть в игру на внимание | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 46 | Упражнения со скакалкой, упражнения силовой направленности | 1 | Практическая работа | Разминка со скакалками; прыжки через скакалку; элементы скиппинга; п.и. «Удочка» | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать со скакалками; простейшие упражнения скиппинга | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 47 | Упражнения со скакалкой, упражнения силовой направленности | 1 | Практическая работа | Разминка со скакалками; прыжки через скакалку; элементы скиппинга; п.и. «Удочка» | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать со скакалками; простейшие упражнения скиппинга | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 48 | Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | 1 | Практическая работа | Разминка со скакалками; прыжки через скакалку; элементы скиппинга; п.и. «Удочка» | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать со скакалками; простейшие упражнения скиппинга | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| **Лыжная подготовка - 9ч** |
| 49 | Организующие команды при занятиях лыжной подготовкой, правила безопасности при занятиях  | 1 | Беседа, практическая работа | Организующие команды с лыжами; правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила подбора лыжного инвентаря; ступающий шаг на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды с лыжным инвентарем; правильно подбирать инвентарь, одежду для занятий; соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять ступающий шаг на лыжах | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах |
| 50 | Техника ступающего шага на лыжах | 1 | Практическая работа | Организующие команды с лыжами; ступающий шаг на лыжах без палок; техника обгона при передвижении на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды с лыжным инвентарем; правильно подбирать инвентарь, одежду для занятий; соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять ступающий шаг на лыжах | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах |
| 51 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | 1 | Практическая работа | Организующие команды с лыжами; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток; ходьба «змейкой» по кругу | **Научатся:** выполнять организующие команды с лыжным инвентарем; правильно подбирать инвентарь, одежду для занятий; выполнять ступающий шаг на лыжах и поворот переступанием вокруг пяток | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 52 | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 | Практическая работа | Организующие команды с лыжами; ступающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток; скользящий шаг на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды с лыжным инвентарем; правильно подбирать инвентарь, одежду для занятий; выполнять ступающий шаг на лыжах, поворот переступанием вокруг пяток, скользящий шаг на лыжах без палок | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 53 | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | 1 | Практическая работа | Организующие команды с лыжами; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска на лыжах в основной стойке без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом в небольшой подъем без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды; ступающий и скользящий шаг на лыжах; спускаться в основной стойке на лыжах с небольшого подъема; выполнять передвижения в подъем ступающим и скользящим шагом без палок | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 54 | Техника торможения падением на лыжах | 1 | Практическая работа | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска на лыжах в основной стойке без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом в небольшой подъем без палок; техника торможения падением | **Научатся:** выполнять передвижения на лыжах | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 55 | Техника ступающего шага на лыжах с палками | 1 | Практическая работа | Техника ступающего шага на лыжах с палками на равнине | **Научатся:** выполнять передвижения на лыжах | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 56 | Техника скользящего шага на лыжах с палками | 1 | Практическая работа | Техника скользящего шага на лыжах с палками на равнине | **Научатся:** выполнять передвижения на лыжах | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 57 | Техника торможения палками на лыжах | 1 | Практическая работа | Техника ступающего и скользящего шага на лыжах с палками на равнине, техника торможения палками | **Научатся:** выполнять передвижения на лыжах, торможения палками | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой на улице при различных температурных режимах**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| **Основы волейбола и подвижные игры на основе волейбола – 18ч** |
| 58 | Волейбол как вид игрового спорта, стойки игроков, перемещения на площадке | 1 | Беседа, практическая работа | Волейбол как вид спорта, правила безопасности при занятиях волейболом, стойки игрока, виды перемещения на площадке, п.и. «Салки приставными шагами» | **Научатся:** определять волейбол как вид спорта по характерным для него техническим признакам; выполнять стойки игроков, передвигаться по площадке, характерным для игры в волейбол способом; играть в п.и. «Салки приставными шагами»; организовывать места занятий физическими упражнениями, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здорового и безопасного образа жизни. |
| 59 | Стойки игроков, перемещения, индивидуальные упражнения с мячом | 1 | Практическая работа | Специальная разминка с использованием стоек и видов перемещения волейболиста, индивидуальные упражнения с волейбольным мячом «Школа мяча», п.и. «Слушай сигнал» | **Научатся:** выполнять стойки игроков, передвигаться по площадке, характерным для игры в волейбол способом; простые индивидуальные упражнения с мячом; играть в п.и. «Слушай сигнал» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 60 | Стойки игроков, перемещения, индивидуальные упражнения с мячом | 1 | Практическая работа | Специальная разминка с использованием стоек и видов перемещения волейболиста, индивидуальные упражнения с волейбольным мячом «Школа мяча», п.и. «Слушай сигнал» | **Научатся:** выполнять стойки игроков, передвигаться по площадке, характерным для игры в волейбол способом; простые индивидуальные упражнения с мячом; играть в п.и. «Слушай сигнал» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 61 | Стойки игроков, перемещения, индивидуальные упражнения с мячом | 1 | Практическая работа | Специальная разминка с использованием стоек и видов перемещения волейболиста, индивидуальные упражнения с волейбольным мячом «Школа мяча», п.и. «Слушай сигнал» | **Научатся:** выполнять стойки игроков, передвигаться по площадке, характерным для игры в волейбол способом; простые индивидуальные упражнения с мячом; играть в п.и. «Слушай сигнал» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 62 | Упражнения с мячом в парах | 1 | Практическая работа | Специальная разминка с использованием стоек и видов перемещения волейболиста, парные упражнения с волейбольным мячом в бросках и ловле, п.и. «Передача мяча в шеренгах» | **Научатся:** выполнять стойки игроков, передвигаться по площадке, характерным для игры в волейбол способом; простые парные упражнения с мячом; играть в п.и. «Передача мяча в шеренгах» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 63 | Упражнения с мячом в парах | 1 | Практическая работа | Специальная разминка с использованием стоек и видов перемещения волейболиста, парные упражнения с волейбольным мячом в бросках и ловле, п.и. «Передача мяча в шеренгах» | **Научатся:** выполнять стойки игроков, передвигаться по площадке, характерным для игры в волейбол способом; простые парные упражнения с мячом; играть в п.и. «Передача мяча в шеренгах» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 64 | Упражнения с мячом в парах | 1 | Практическая работа | Специальная разминка с использованием стоек и видов перемещения волейболиста, парные упражнения с волейбольным мячом в бросках и ловле, п.и. «Мяч в воздухе» | **Научатся:** выполнять стойки игроков, передвигаться по площадке, характерным для игры в волейбол способом; простые парные упражнения с мячом; играть в п.и. «Мяч в воздухе» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 65 | Специальная физическая подготовка, имитационные упражнения в передаче мяча сверху | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, специальная физическая подготовка в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Научатся:** выполнять беговую и прыжковую разминку, специальную физическую подготовку в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 66 | Специальная физическая подготовка, имитационные упражнения в передаче мяча сверху | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, специальная физическая подготовка в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Научатся:** выполнять беговую и прыжковую разминку, специальную физическую подготовку в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 67 | Специальная физическая подготовка, имитационные упражнения в передаче мяча сверху | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, специальная физическая подготовка в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Научатся:** выполнять беговую и прыжковую разминку, специальную физическую подготовку в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 68 | Специальная физическая подготовка, имитационные упражнения в передаче мяча сверху | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, специальная физическая подготовка в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Научатся:** выполнять беговую и прыжковую разминку, специальную физическую подготовку в форме круговой тренировки, имитационные упражнения в передаче мяча сверху двумя руками на месте | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга во время занятий**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 69 | Специальная физическая подготовка, упражнения с малыми набивными мячами индивидуально и в парах  | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, специальная физическая подготовка в форме круговой тренировки, упражнения с малыми набивными мячами индивидуально и в парах, п.и. «Передал-садись» | **Научатся:** выполнять беговую и прыжковую разминку, специальную физическую подготовку в форме круговой тренировки, упражнения с набивными мячами; играть в п.и. «Передал-садись» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 70 | Специальная физическая подготовка, упражнения с малыми набивными мячами индивидуально и в парах  | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, специальная физическая подготовка в форме круговой тренировки; упражнения с малыми набивными мячами индивидуально и в парах; п.и. «Передал-садись» | **Научатся:** выполнять беговую и прыжковую разминку, специальную физическую подготовку в форме круговой тренировки, упражнения с набивными мячами; играть в п.и. «Передал-садись» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 71 | Техника передачи мяча сверху двумя руками  | 1 | Практическая работа | Специальная беговая и прыжковая разминка с упражнениями на координацию и внимание; передача мяча двумя руками сверху; п.и. «Мяч в воздухе» | **Научатся:** выполнять специальную беговую и прыжковую разминку с упражнениями на координацию и внимание, передачу мяча двумя руками сверху, играть в п.и. «Мяч в воздухе» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 72 | Техника передачи мяча сверху двумя руками  | 1 | Практическая работа | Специальная беговая и прыжковая разминка с упражнениями на координацию и внимание; передача мяча двумя руками сверху; п.и. «Мяч в воздухе» | **Научатся:** выполнять специальную беговую и прыжковую разминку с упражнениями на координацию и внимание, передачу мяча двумя руками сверху, играть в п.и. «Мяч в воздухе» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 73 | Техника передачи мяча сверху двумя руками  | 1 | Практическая работа | Специальная беговая и прыжковая разминка с упражнениями на координацию и внимание; передача мяча двумя руками сверху; п.и. «Мяч в воздухе» | **Научатся:** выполнять специальную беговую и прыжковую разминку с упражнениями на координацию и внимание, передачу мяча двумя руками сверху, играть в п.и. «Мяч в воздухе» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 74 | Техника передачи, ловли мяча через сетку в сочетании с упражнениями на координацию | 1 | Практическая работа | Специальная беговая и прыжковая разминка с упражнениями на координацию и внимание; упражнения в передаче и ловле мяча через низкую сетку в сочетании с упражнениями на развитие координации движений; п.и. «Мяч в воздухе» | **Научатся:** выполнять специальную беговую и прыжковую разминку с упражнениями на координацию и внимание, передачу и ловлю мяча через сетку с упражнениями на координацию, играть в п.и. «Мяч в воздухе» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 75 | Техника передачи, ловли мяча через сетку в сочетании с упражнениями на координацию | 1 | Практическая работа | Специальная беговая и прыжковая разминка с упражнениями на координацию и внимание; упражнения в передаче и ловле мяча через низкую сетку в сочетании с упражнениями на развитие координации движений; п.и. «Мяч в воздухе» | **Научатся:** выполнять специальную беговую и прыжковую разминку с упражнениями на координацию и внимание, передачу и ловлю мяча через сетку с упражнениями на координацию, играть в п.и. «Мяч в воздухе» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| **Основы волейбола и подвижные игры на основе волейбола – 4ч** |  |  | **Основы волейбола и подвижные игры на основе волейбола 3 ч.** |
| 76 | Линейные эстафеты с волейбольным мячом на месте и в движении | 1 | Практическая работа | Разминка с общеразвивающими упражнениями, эстафеты с мячом на месте и в движении с бегом, прыжками, передачей и ловлей мяча | **Научатся:** выполнять общеразвивающую разминку, проводить и участвовать в линейных эстафетах | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 77 | Подвижная игра «Волейбол воздушными шарами» | 1 | Практическая работа | Разминка с общеразвивающими упражнениями, игровые упражнения по технике владения техническими приемами волейбола с использованием воздушных шаров, игра «Волейбол воздушными шарами» с использованием элементарных правил игры в волейбол | **Научатся:** выполнять общеразвивающую разминку, игровые упражнения с воздушными шарами, играть в игру «Волейбол воздушными шарами» с использованием элементарных правил игры в волейбол | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 78 | Подвижная игра «Волейбол воздушными шарами» | 1 | Практическая работа | Разминка с общеразвивающими упражнениями, игровые упражнения по технике владения техническими приемами волейбола с использованием воздушных шаров, игра «Волейбол воздушными шарами» с использованием элементарных правил игры в волейбол | **Научатся:** выполнять общеразвивающую разминку, игровые упражнения с воздушными шарами, играть в игру «Волейбол воздушными шарами» с использованием элементарных правил игры в волейбол | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| 79 | Подвижная игра «Волейбол воздушными шарами» | 1 | Практическая работа | Разминка с общеразвивающими упражнениями, игровые упражнения по технике владения техническими приемами волейбола с использованием воздушных шаров, игра «Волейбол воздушными шарами» с использованием элементарных правил игры в волейбол | **Научатся:** выполнять общеразвивающую разминку, игровые упражнения с воздушными шарами, играть в игру «Волейбол воздушными шарами» с использованием элементарных правил игры в волейбол | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей |
| **Подвижные игры – 8 ч** |
| 80 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно с бегом, понятие «физическая культура» | 1 | Беседа, практическая работа | Понятие «физическая культура»; разминка с ОРУ; п.и. «К своим флажкам», «Два мороза» | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физическая культура»; выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и. беговой направленности | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 81 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно с бегом | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ; п.и. «Пятнашки», «Ловля обезьян» | **Научатся:**  выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и. беговой направленности | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 82 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно с прыжками | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ; п.и. «Волк во рву», «Кто дальше прыгнет», «Удочка» | **Научатся:**  выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и. прыжковой направленности | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 83 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно с прыжками | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ; п.и. «Попрыгунчики-воробышки», «Ловля обезьян», «Удочка» | **Научатся:**  выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и. прыжковой направленности | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 84 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно с метанием | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ; п.и. «Метко в цель», «Кто дальше бросит» | **Научатся:**  выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и. с метанием | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 85 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно с метанием | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ; п.и. «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вышибалы» | **Научатся:**  выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и. с метанием | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 86 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно на внимание | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ; п.и. «Земля, воздух, вода», «Класс, смирно», «Съедобное-несъедобное» | **Научатся:**  выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и., направленные на развитие внимания | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 87 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, преимущественно на внимание | 1 | Практическая работа | Разминка с ОРУ; п.и. «Земля, воздух, вода», «Класс, смирно», «Запрещенное движение» | **Научатся:**  выполнять разминку с ОРУ; играть в п.и., направленные на развитие внимания | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| **Легкая атлетика - 12ч** |
| 88 | Кто как передвигается, ходьба, бег | 1 | Беседа, практическая работа | Сочетание различных видов ходьбы, бега; разминка «животных»; бег с изменением направления, ритма, темпа; старты из различных и.п. | **Научатся:** называть основные способы передвижения животных и человека, находить общие и отличительные признаки в передвижениях; выполнять различные беговые упражнения, старты из различных и.п.; имитировать движения животных | **Здоровьесберегающая:** правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 89 | Кто как передвигается, ходьба, бег | 1 | Беседа, практическая работа | Сочетание различных видов ходьбы, бега; разминка «животных»; бег с изменением направления, ритма, темпа; старты из различных и.п. с ускорением по прямой | **Научатся:** называть основные способы передвижения животных и человека, находить общие и отличительные признаки в передвижениях; выполнять различные беговые упражнения, старты из различных и.п.; имитировать движения животных | **Здоровьесберегающая:** правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 90 | Техника ходьбы, бега, бег 30 метров с высокого старта на время | 1 | Практическая работа | Ходьба под счет, ходьба в различных исходных положениях, беговая разминка, техника высокого старта, бег с ускорением на коротких отрезках, бег 30 метров на результат, п.и. «Салки с домом» | **Научатся:** выполнять основные движения в ходьбе и беге, беговую разминку, бег с высокого старта; играть в п.и. «Салки с домом»; организовывать места занятий физической культурой | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре. |
| 91 | Техника челночного бега | 1 | Практическая работа | Строевые команды, беговая разминка, техника высокого старта, челночный бег, п.и. «Гуси-лебеди» | **Научатся:** выполнять усложненный вариант беговой разминки, бег на координацию; играть в п.и. «Гуси-лебеди» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре |
| 92 | Техника челночного бега на время | 1 | Практическая работа | Строевые команды, беговая разминка, техника высокого старта, челночный бег 3 по 10 метров на результат, п.и. «Гуси-лебеди» | **Научатся:** выполнять усложненный вариант беговой разминки, бег на координацию; играть в п.и. «Гуси-лебеди» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре |
| 93 | Прыжки и их разновидности | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, разновидности прыжков, прыжок в длину с места, п.и. «Через кочки и пенечки», «Удочка» | **Научатся:** подбирать наиболее удобный ритм и темп выполнения разминочных упражнений; выполнять различные виды прыжков; играть в подвижную игру с прыжками  | **Здоровьесберегающая:**умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 94 | Прыжок в длину с места на результат | 1 | Практическая работа | Беговая и прыжковая разминка, разновидности прыжков, прыжок в длину с места на результат, п.и. «Через кочки и пенечки», «Удочка» | **Научатся:** подбирать наиболее удобный ритм и темп выполнения разминочных упражнений; выполнять различные виды прыжков; играть в подвижную игру с прыжками  | **Здоровьесберегающая:**умеют использовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей.**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 95 | Бег по пересеченной местности или бег с преодолением препятствий, техника метания малого мяча на дальность | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой и преодолением небольших препятствий, метание мяча на дальность с места, п.и. «Пятнашки», «Кто дальше» | **Научатся:** выполнять беговую разминку; чередовать бег с ходьбой, преодолевать препятствия во время бега; играть в п.и. «Пятнашки», «Кто дальше» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 96 | Бег по пересеченной местности или бег с преодолением препятствий, техника метания малого мяча на дальность, подъем туловища из положения лежа на результат | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой и преодолением небольших препятствий, метание мяча на дальность с места, подъем туловища из положения лежа на результат п.и. «Пятнашки», «Кто дальше» | **Научатся:** выполнять беговую разминку; чередовать бег с ходьбой, преодолевать препятствия во время бега; подъем туловища из положения лежа на результат; играть в п.и. «Пятнашки», «Кто дальше» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 97 | 6-минутный бег | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой и преодолением небольших препятствий, 6-минутный бег на результат | **Научатся:** выполнять беговую разминку; чередовать бег с ходьбой, преодолевать препятствия во время бега, бег в течение 6 минут на результат. | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 98 | Подвижные игры преимущественно с бегом, подтягивание в висе и в положении лежа на результат | 1 | Практическая работа | Беговая и общеразвивающая разминка игровой направленности, тестирование в упражнениях силовой направленности, п.и. на внимание «Запрещенное движение» | **Научатся:** выполнять беговую и общеразвивающую разминку; подтягивание в висе и положении лежа на результат; играть в п.и «Запрещенное движение» | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |
| 99 | Подвижные игры | 1 | Практическая работа | Беговая разминка, подвижные игры по выбору, подведение итогов года | **Научатся:** выполнять беговую разминку; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры; подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр; составлять и проводить комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений с инвентарем и без | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей**Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |