Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока, **раздел.** | | Количество часов | Тип урока | Планируемые результаты | | | | Характеристика деятельности учащихся | Примечание |
| дата | предметные | | Метапредметные | Личностные |
|  | Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться |
|  | | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | |  | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных качеств |  |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».*.* | |  | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств | Понятие *короткая дистанция* |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | |  | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств |  |
| 4 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». | |  | Комбини-  рованный | Ходить под счёт | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных качеств | Понятие «короткая дистанция». |
| 5 | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». | |  | Комбини-  рованный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. | Бег с ускорением |
| 6. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | |  | Изучение нового  материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу;адекватно воспринимать словесную оценку учителя; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжок в длину с мячом. |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | |  | Изучение нового  материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжок в длину с места. |
| 8. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». | |  | Комбини-  рованный | правильно выполнять основные движения в прыжках; | приземляться в яму на две ноги | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжок в длину с места. |
| 9. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча |
| 10. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча |
| 11. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | |  | Комбини-  рованный | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча из положения стоя |
|  | | **Подвижные игры (13 часов)** | | | | | | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | |  | Изучение нового  материала | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 13-14 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  . | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 15-17 | . Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 18-20 | . Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 21-24 | . Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
|  | | **Гимнастика (21 часов)** | | | | | | | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» . | |  | Изучение нового  материала | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |
| 26-27 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | |  | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей. | Название основных гимнастических снарядов |
| 28-29 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | |  | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей |  |
| 30 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | |  | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей |  |
| 31 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры». | |  | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32-34 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | |  | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей |  |
| 35-37 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | |  | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| 38-40 | Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка». | |  | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на Изучение нового  материала коленях.. Игра «Ниточка и иголочка». | |  | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке, канату | Выполнять упражнения | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке |
| 42-44 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | |  | Изучение нового  материала | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |
|  | | **Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)** | | | | | | | | |
| 45-46 | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | |  | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | Ловля мяча на месте. |
| 47-49 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй». | |  | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Ловля мяча на месте. |
| 50 | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | |  | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Бросок мяча снизу |
| 51-55 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | |  | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | «Передай мне мяч снизу» |
| 56-59 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | |  | Изучение нового  материала | владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Передача мяча в движении |
| 60-62 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» | |  | Изучение нового  материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей |  |
| 63-65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | |  | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | играть в подвижные игры | Ведение мяча на месте |
|  | | **Подвижные игры (13часов)** | | | | | | | | |
| 66 | Инструктаж по ТБ  Подвижная игра «Пятнашки». | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей |  |
| 67-70 | Подвижная игра «Лисы и куры» | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | Пройди тихо |
| 71-72 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Попрыгай на месте |
| 73-75 | Подвижная игра «К своим флажкам» | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | Добеги до своего флажка |
| 76-78 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» | |  | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей |  |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | | | | | | | |
| 79 | Инструктаж по ТБ  Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы , бега (бег 100м, ходьба 50м). Подвижная игра «Пятнашки» ОРУ | |  | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | Бег по слабо пересеченной местности до 1 км. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие выносливости | Понятие: бег в равномерном темпе. |
| 80-81 | Равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы, подвижные игры. | |  | комплексный | Правильно выполнять основные движение бега, понятие скорость бега. | Бег по слабо пересеченной местности | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие выносливости | Бег в равномерном темпе |
| 82-84 | Равномерный бег 4 минуты, чередование с ходьбой, подвижная игра «третий лишний» ОРУ, | |  | комплексный | Понятие дистанция. Правильно выполнять основные движение бега. | Бег по слабо пересеченной местности. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие выносливости | Бег равномерном темпе до 1 км |
| 85-86 | Равномерный бег 6 минуты, чередование с ходьбой, подвижная игра «третий лишний» ОРУ, | |  | комплексный | Понятие дистанция. Правильно выполнять основные движение бега. | Бег по слабо пересеченной местности, понятие здоровье | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие выносливости | Бег равномерном темпе до 1 км |
| 87-88 | Равномерный бег 8 минуты, чередование с ходьбой, подвижная игра «вызов номеров» ОРУ, | |  | комплексный | Понятие дистанция. Правильно выполнять основные движение бега.  понятие здоровье. | Бег по слабо пересеченной местности. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие выносливости | Бег равномерном темпе до 10 мин. |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | |
| 89 | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | бегать с максимальной скоростью | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |
| 90-92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с | максимальной скоростью до 60 м. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |
| 93-95 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | Прыжок в длину с места |
| 96-97 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Прыжок в длину с места |
| 98 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | Метание мяча |
| 99 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | |  | Изучение нового  материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Метание мяча |