Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1а класса составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», разработанной на уровень начального общего образования.

Учебник:

1.УМК «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

КТП рассчитано на 99ч

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**1 класс**

***Личностными результатами***освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Регулятивные УУД**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

**Познавательные УУД**

* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Коммуникативные УУД**

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

**Предметные результаты:**

**Знания о физической культуре**

**Учащийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Учащийся *получит возможность научиться:***

* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
* *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Учащийся научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

***Учащийся получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

**Физическое совершенствование**

**Учащийся научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащийся *получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Содержание**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы | Основное содержание раздела рабочей программы | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | **9 ч** |
| Способы физкультурной деятельности | **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств  **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | **4 ч.** |
| Физическое совершенствование | **Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  **Спортивно­оздоровительная деятельность**  **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы  Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.  **Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольнымспособом.  **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.  **Общеразвивающие упражнения**  **На материале гимнастики с основами акробатики**  Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.  Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением  **На материале лёгкой атлетики**  Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.  Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.  Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **На материале лыжных гонок**  Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.  **На материале плавания**  Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. | **86 ч.** |

**Календарно - тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | | Тема урока *с элементами содержания* | Кол-во часов | Дата | | | | |
| По плану | По факту | | | |
| **1 четверть – 24 ч**  *Знания о физической культуре – 6 ч. Способы физкультурной деятельности – 3 ч.*  *Физическое совершенствование. – 15 ч* | | | | | | | | | |
|  | | Знания о физической культуре.  *Физическая культура* | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  *Влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. Знакомство с понятиями «основная стойка», «смирно», «вольно». ОРУ. Подвижная игра «Займи своё место».* | 1 |  |  | | | |
|  | | Знания о физической культуре.  *Физическая культура* | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.  *Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Построение в шеренгу, колонну.*  *ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Низкий старт. Игра «Ловишка».* | 1 |  |  | | | |
|  | | Знания о физической культуре.  *Из истории ФК* | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  *Когда и как возникли физическая культура и спорт.Строевые упражнения. Понятие «высокий старт».*  *ОРУ на развитие координации; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Салки»* | 1 |  |  | | | |
|  | | Знания о физической культуре.  *Физические упражнения* | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  *Строевые упражнения.*  *ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.* | 1 |  |  | | | |
|  | | Знания о физической культуре.  *Физические упражнения* | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  *Строевые упражнения.*  *ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку.* | 1 |  |  | | | |
|  | | Способы физкультурной деятельности  *Самостоятельные занятия* | Составление режима дня.  *ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.* | 1 |  |  | | | |
|  | | Способы физкультурной деятельности.  *Самостоятельные занятия* | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.*Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.* | 1 |  |  | | | |
|  | | Физическое совершенствование.  *Физкультурно – оздоровительная деятельность* | Комплекс физических упражнений для физкультминутки.  *Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.* | 1 |  |  | | | |
|  | | Способы физкультурной деятельности.  *Самостоятельные занятия* | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  *ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.* | 1 |  |  | | | |
|  | | Физическое совершенствование.  *Физкультурно – оздоровительная деятельность* | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование  *Физкультурно – оздоровительная деятельность* | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка). | 1 |  |  | | |
|  | | Знания о физической культуре  *Физическая культура* | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. *Овладение знаниями.* | 1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность*. | Легкая атлетика.Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением  *ОРУ на развитие гибкости: индивидуальный комплексы по развитию гибкости.Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.* | 1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х5 м.  *ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы. Ходьба обычная. Обычный бег. Бег с уско­рением от 10 до 15м. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м).* | 1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.  *ОРУ на развитие выносливости: бег в режиме умеренной и большой интенсивности с ускорениями. Ходьба под счет учителя. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».* | 1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность*. | Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений.  *ОРУ на развитие выносливости: обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением. Бег (60 м).Ходьба под счет. Ходьба в полу-приседе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».* | 1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование*. Спортивно – оздоровительная деятельность.* | Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3х10 м.  *ОРУна совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук.Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.* | 1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.  *ОРУ на развитие силовых способностей: выполнение беговых нагрузок в горку.Бег с преодолением препятствий (мяч, палки и т.п.). Смешанное передвижение до 800м. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Вызов номера».* | 1  1 |  |  | | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность*. | Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.  *ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижная игра «Вызов номера». Эстафеты с бегом на скорость.* |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением.  *ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги.Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Названия прыжкового инвентаря, название упражнений в прыжках в длину и в высоту.*  *Прыжок в длину с места. Эстафеты «Смена сторон».* | 1 |  |  | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность*. | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.  *ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г) Прыжок с высоты до 30 см. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги через плоские препятствия, через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»* | 1 |  |  | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.  *ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы). Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты.* | 1 |  |  | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность*. | Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  *ОРУна развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг.) Понятия: названия метательных снарядов. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд – верх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперёд – вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам».* | 1 |  |  | |
|  | | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  *ОРУна развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Попади в мяч».* | 1 |  |  | |
| **2 четверть – 21 ч**  *Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Физическое совершенствование – 20 ч.* | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски.  *ОРУна развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Ин­структаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры «К своим флажкам». Эстафеты.* | 1 |  |  | |
|  | Физическое совершенствование. *Подвижные и спортивные игры* | | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Два Мороза». Эстафеты.* | 1 |  |  |
|  | Способы физкультурной деятельности. *Самостоятель*  *ные игры и развлечения*. | | Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. | 1 | 11.11 |  |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.  *ОРУ: широкие стойки на ногах, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногам. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты.* | 1 |  |  |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.  *ОРУ: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Игры «Прыгающие воробушки», «Кто дальше бросит».* | 1 |  |  |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.  *ОРУ: наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Игры «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит». Эстафеты.* | 1 |  |  |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.  *ОРУ: выпады и полушпагаты на месте, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Игры «Волк во рву», «Лисы и куры». Эстафеты.* | 1 |  |  |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.  *ОРУ: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.* | 1 |  |  |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.  *ОРУ: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эста­феты.* | 1 |  |  |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию  *ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;*  *-развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналам;*  *Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде». Эстафеты.* | 1 |  |  | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.  *ОРУ: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками заданной позе; на локальные развития мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощением (гантели до 100 гр, гимнастические палки, булавы).. Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Метко в цель». Эстафеты.* | 1 |  |  | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.  *ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики:*  *-развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги. Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет». Эстафеты.* | 1 |  |  | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.  *ОРУ индивидуальный комплекс на развитие гибкости. Основная стойка. Стойка на носках. Построение в колонну по од­ному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.*  *Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов.* | 1 |  |  | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты.  *ОРУ с большими мячами. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатка согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.Основная стойка. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Построение в круг. Разви­тие гибкости: комплекс упражнений включающих в себя максимально сгибание и пригибание туловища* | 1  1  1 |  |  | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.  *ОРУ с малыми мячами. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.* |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев.  *ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».* |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев.  *ОРУ на формирование осанки: с заданной осанкой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Ползуны».* | 1 |  |  | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.  *ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Ходьба по рейке гимнастической стенке. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей: произвольное преодоление простых препятствий.* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.  *ОРУ с гимнастической палкой.Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания.  *ОРУ с гимнастической палкой.Строевые приемы на месте и в движении. Подвижная игра «Обезьянки».* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.  *ОРУ с предметами.Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Обезьянки».* | 1 |  |  | | | | | |
| **3 четверть – 30 ч**  Знания о физической культуре – 2 ч. Физическое совершенствование. – 28 ч. | | | | | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.  *ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь».* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.  *ОРУ развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Полоса препятствий.* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  *ОРУ с предметами. Эстафеты.* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Знания о физической культуре.  *Физическая культура* | | Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. *Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.*Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | Лыжные гонки.Передвижение на лыжах  Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления..*Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Повороты: переступанием на месте и в движении. *ОРУ на развитие координации: перенос тяжести*  *тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).* | 1 |  |  | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах  *ОРУ на развитие координации: комплексы с изменением поз тела стоя на лыжах.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.  *ОРУ на развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов*.  *Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Повороты  *ОРУ развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.*  *Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника*. | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах  *ОРУразвитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.*  *Скользящий шаг на лыжах с палками “змейкой”.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Спуски и подъемы.  *ОРУ прохождение тренировочной дистанции на лыжах*  *Катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Спуски и подъемы  *ОРУразвитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередование с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениям.*  *Одновременный двухшажный ход на лыжах, подъем “полу-елочкой”, спуск под уклон в основной стойке на лыжах.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение.  *ОРУ на развитие Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Передвижение на лыжах., повороты, спуски и подъемы.  *Контрольный урок по лыжной подготовке.*  *Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах “змейкой”, подъем на склон “лесенкой”, спуск со склона в низкой стойке.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.  *ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Знания о физической культуре.  *Из истории физической культуры.* | | История развития физической культуры и первых соревнований по лыжным гонкам. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1  1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на координацию и выносливость  *ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лужу (на месте, в движении)* |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.  *ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки)* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность..* | | Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки.  *ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении)* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  Специальные передвижения без мяча.  *ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Овладение элементарными умениями в ловле. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  Специальные передвижения без мяча.  *ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Разви­тие координационных способностей* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  Ведение мяча.  *ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  Ведение мяча.  *ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.Эстафеты с мячами. Игра «У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  Броски мяча в корзину.  *ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | |  | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  Броски мяча в корзину.  *ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  *ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  *ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующем спрыгиванием.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  *ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  *ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.  *ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.* | 1 |  |  | | | | | | | |
| **4 четверть – 24 ч**  *Знание о физической культуре - 1 ч. Физическое совершенствование – 23 ч. Плавание -* | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знания о физической культуре.  *Физическая культура* | | Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.  *Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.*  *Организационно-методические требования на уроках плавания* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду.  *ОРУ на развитие выносливости. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.*  *Разминка перед входом в воду, вход в воду, упражнение “Крокодильчик”.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Плавание. Подводящие упражнения: передвижения по дну бассейна.  *ОРУ на развитие выносливости. Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплывание.  *ОРУ на развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение.*Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение.  *ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Освоение умение плавать и развитие координационных способностей. Техника движения руками и ногами при плавании кролем на груди, разминка перед входом в воду, игровое упражнение “Звездочка”* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность*. | | Плавание. Поводящие упражнения: упражнения согласование работы рук и ног  *ОРУ на развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Разминки перед входом в воду, упражнения “Поплавок” и “Медуза”, скольжение на спине.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.  ОРУ на развитие выносливости: *повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску*.  *Игры развлечения на воде.Разминка перед входом в воду, скольжение на животе, подвижная игра “Стрелка с мотором”. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, упражнение “Звездочка”.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.* | | Плавание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом  *ОРУ на развитие выносливости при повторном проплывании отрезков одним из способов плавания. Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, прыжок в воду с тумбы. Проплывание дистанции 15м.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.*Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча.  *ОРУ развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».* | 1  1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча.  *ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта».* |
|  | Физическое совершенствование.*Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Прием и передача мяча.  *ОРУ с предметами. Подбрасывание и подача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта».* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.*Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. *ОРУразвитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.*  *Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.*Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов.  *ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам. Эстафеты с мячами.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подвижные игры разных народов.  *ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках с предметами на голове, с заданной осанкой. Прием и передача мяча. Игра «Юрта»,* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.*Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подбрасывание мяча.  *ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, в разных направлениях, по намеченным ориентирам.Игра «Гуси-лебеди».* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.*Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: волейбол. Подача мяча.  *ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу.Игра «Невод»* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.*Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку, передача набивного мяча 1 кг в максимальном темпе.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующиеся с ходьбой. Равномерный 6-ти минутный бег.* | 1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность..* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *ОРУ на развитиекоординации: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.* | 1  1 |  |  | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность..* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *ОРУ на развитиесиловых способностей: прыжки на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров,Прыжки в высоту. Подвижная игра «День и ночь».* |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *ОРУна развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).Прыжок в длину с места. Под­вижная игра «Парашютисты»* | 1 |  |  | | | | | | | | |
|  | Физическое совершенствование.  *Спортивно – оздоровительная деятельность.* | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.  *ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.*  *Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.* | 1 |  |  | | | | | | | | |

**Лист учета выполнения содержания КТП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Реквизиты протокола педсовета (дата, №)** | **Реквизиты приказа (дата, №)** | **Изменения и (или) дополнения** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |