|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Содержание занятия** | **Требования ФГОСТ** | |
| **Уметь** | **Знать** |
| 1 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Что такое физическая культура. Техника безопасности на занятиях | вводный | Определение понятия «Физическая культура», для чего необходим данный предмет. Когда и как возникла данная дисциплина. Правила поведения на занятиях. | Объяснить что такое физическая культура, для чего она нужна. | Правила безопасности на занятиях. |
| 2 |  | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | вводный | Различия между передвижениями человека и животных. | Различать виды передвижений. | Отличия движений человека от движений животных |
| 3 | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | комплексный | Определение понятий: «Бег». «Ходьба». В чем отличия между ними. | Различать виды передвижений | Отличия ходьбы от бега |
| 4 | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | комплексный | История возникновения физических упражнений | Различать виды передвижений | Виды передвижений |
| 5 | Основные виды передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. | комплексный | Что такое прыжки. Виды прыжков. | Различать виды передвижений | Виды прыжков. |
| 6 | Основные дисциплины физической культуры | вводный | Обзор разделов в физической культуре | Отличать разные виды дисциплин ФК | Разделы ФК |
| 7 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Раздел «легкая атлетика» | Рассказать, что входит в раздел легкая атлетика | Что входит в раздел легкая атлетика |
| 8 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Древние Олимпийские игры – состязания атлетов | Иметь представления о спортивных состязаниях | Разновидности спортивных состязаниях |
| 9 | Мир вокруг нас | Основные дисциплины физической культуры | Вводный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры | Иметь представления о спортивных состязаниях | Времена года |
| 10 |  | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Летние Олимпийские игры | Иметь представления о спортивных состязаниях | Зимние виды спорта |
| 11 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры | Иметь представления о спортивных состязаниях | Летние виды спорта |
| 12 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Олимпийская символика | Иметь представление об Олимпийских играх и Олимпийской символике | Зимние и летние виды спорта |
| 13 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Времена года. Зимние и летние Олимпийские игры. Олимпийская символика | Иметь представление об Олимпийских играх и Олимпийской символике | Знать отличие между зимними и летники Олимпийскими играми. Суть Олимпийских состязаний |
| 14 | Здоровье школьника | Основные знания по организации режима дня школьника | вводный | Что такое режим дня школьника и зачем он нужен. | Иметь представление о режиме дня | О пользе режима дня |
| 15 |  | Основные знания по организации режима дня школьника | комплексный | Составление режима дня школьника | Уметь составлять режим своего дня | Знать, как составляется режим дня |
| 16 | Пища и питательные вещества | вводный | Полезные и вредные продукты питания. Витамины | Иметь представление о пользе натуральных продуктов и их влияния на здоровье человека | Отличать полезные продукты от вредных |
| 17 | Пища и питательные вещества | комплексный | Правила приема пищи | Уметь составлять свой рацион приема пищи | Знать правила приема пищи. |
| 18 | Пища и питательные вещества | комплексный | Витамины. В чем они содержаться. | Иметь представление и пользе овощей и фруктов. | Знать названия витаминов и их пользе |
| 19 | Пища и питательные вещества | комплексный | Вода и питьевой режим | Иметь представление о питьевом режиме | О пользе воды |
| 20 | Пища и питательные вещества | комплексный | Творческая работа на тему: «Пища и питательные вещества. Витамины» | Иметь представление о пользе правильного питания и питьевом режиме. | О пользе правильного питания и питьевом режиме. |
| 21 | Спортивная одежда и обувь | Вводный | Как правильно одеваться. Зимняя и летняя спортивная форма. | Иметь представление о спортивное одежде и обуви. | Знать, как правильно одеваться при разных погодных условиях |
| 22 | Спортивная одежда и обувь | комплексный | Закрепление знаний о спортивной одежде и обуви. Творческое задание «Что я одену» | Уметь правильно подбирать одежду при разных погодных условиях | Знать отличия спортивной одежды в зависимости от времени года и условий занятий |
| 23 | Самоконтроль | вводный | Что такое самоконтроль. Как я себя чувствую? | Уметь определять уровень своего самочувствия | Знать признаки плохого самочувствия |
| 24 | Самоконтроль | комплексный | Урок-беседа. Самоконтроль, что делать, если тебе плохо. | Уметь регулировать свою физическую нагрузку | Знать о технике безопасности на уроках. |
| 25 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Основные дисциплины физической культуры | Вводный | Дисциплина «Гимнастика»  Техника безопасности на данной дисциплине. | Иметь представление о дисциплине «Гимнастика» | Знания техники безопасности по физической культуре |
| 26 |  | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Что такое УГГ. Зачем она нас нужна | Иметь представление об УГГ | Знать основные комплексы УГГ |
| 27 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Правила проведения УГГ | Иметь представление об УГГ | Знать о правильном дыхании при выполнении комплекса УГГ |
| 28 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Обсуждение с классом упражнений УГГ. | Иметь представление об упражнениях УГГ | Знать названия упражнений в комплексах УГГ |
| 29 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Творческое задание – я составляю упражнение | Уметь составлять личный комплекс УГГ | Знать что такое УГГ и для чего она нужна. |
| 30 |  | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Гимнастические снаряды. | Иметь представление о гимнастических снарядах | Знать какие бывают гимнастические снаряды и для чего они нужны |
| 31 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Гимнастические снаряды. Творческое задание «Мой спортивный зал» | Иметь представление о гимнастических снарядах | Знать названия гимнастических снарядов |
| 32 | Здоровье школьника | Закаливание | Вводный | Что такое закаливание. Солнце воздух и вода наши лучшие друзья. Зависимость времен года и типов закаливания | Иметь представление о закаливании | Знать о пользе закаливания |
| 33 |  | Закаливание | комплексный | Правила закаливание. С чего начинать закаливание. Техника безопасности. | Иметь представление о закаливании | Знать о пользе водных процедурах |
| 34 | Закаливание | комплексный | Правила закаливания. Закаливание водой, солнцем, воздухом. | Иметь представление о закаливании | Знать о пользе и опасности при принятиях воздушных и солнечных ванн |
| 35 | Закаливание | комплексный | Проверь себя (тестирование). Творческое задания на тему закаливание. | Иметь представление о закаливании | Знать технику безопасности при закаливающих процедурах |
| 36 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Основные дисциплины физической культуры | Вводный | Спортивные и подвижные игры. Техника безопасности на занятиях | Иметь представление о спортивных и подвижных играх | Знать названия подвижных игр |
| 37 |  | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Отличия спортивных и подвижных игр. Наглядная демонстрация спортивных дисциплин | Иметь представление о спортивных и подвижных играх | Знать правила подвижных игр |
| 38 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Спортивные игры. Какой вид спорта выбираешь ты? Урок-беседа. | Иметь представление о спортивных играх | Знать названия спортивных игр |
| 39 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Подвижные игры. В чем отличия от спортивных. Какие подвижные игры уже знакомы | Уметь отличать подвижные игры от спортивных | Знать отличия спортивных игр от подвижных |
| 40 | Основные дисциплины физической культуры | Комплексный | Подвижные игры. Считалки. Для чего они нужны? Кто такой капитан команды. | Иметь представление о командных подвижных играх | Знать считалки |
| 41 | Основные дисциплины физической культуры | комплексный | Подвижные игры. Творческое задание «Моя любимая игра» | Уметь составлять свои подвижные игры | Знать отличия спортивных игр от подвижных |
| 42 | Здоровье школьника | Личная гигиена | Вводный | Что такое личная гигиена. Что в нее входит и для чего она нужна. | Иметь представление о гигиене | Знать средства личной гигиены |
| 43 |  | Личная гигиена | комплексный | Личная гигиена в режиме дня школьника. Гигиена в школе и дома. Микробы. | Иметь представление о личной гигиене. | Знать средства личной гигиены |
| 44 | Личная гигиена | комплексный | Личная гигиена. Уход за одеждой. Творческое задание «я соблюдаю гигиену» | Иметь представление о гигиене | Знать, правила соблюдения личной гигиены |
| 45 | Осанка | Вводный | Понятие «Осанка», что влияет на её формирование. | Иметь представление об осанке | Знать отличия правильной осанки и неправильной |
| 46 |  | Осанка | комплексный | Упражнения для улучшения осанки. | Иметь представление о правильной осанке | Знать упражнения для улучшения осанки |
| 47 | Плоскостопие | Вводный | Профилактические упражнения. | Иметь представление о плоскостопии | Знать об опасности возникновения плоскостопия |
| 48 | Плоскостопие | комплексный | Задание – проверь себя. (на листке бумаги обрисовать форму стопы) | Уметь делать упражнения для профилактики плоскостопия | Знать упражнения для профилактики плоскостопия |
| 49 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Основы строевой подготовки | Вводный | Виды перестроения. ОРУ – для чего выполняются развивающие упражнения | Иметь представление о видах перестроения. | Знать команды при перестроении |
| 50 |  | Основы строевой подготовки | комплексный | Виды перестроения. ОРУ – упражнения для мышц шеи. | Иметь представление об ОРУ. | Знать упражнения для мышц рук |
| 51 | Основы строевой подготовки | комплексный | Виды перестроения. ОРУ – упражнения для мышц рук | Иметь представление об ОРУ | Знать упражнения для мышц рук |
| 52 | Основы строевой подготовки | Комплексный | Виды перестроения. Повороты. ОРУ – упражнения для мышц туловища | Иметь представление об ОРУ | Знать упражнения для мышц туловища |
| 53 | Основы строевой подготовки | Комплексный | Виды перестроения. Повороты. ОРУ – упражнения для мышц ног | Иметь представление об ОРУ | Знать упражнения для мышц ног |
| 54 | Основы строевой подготовки | комплексный | ОРУ. Прыжковые упражнения и техника безопасности при выполнении ОРУ. | Иметь представление об ОРУ | Знать прыжковые упражнения и технику безопасности при выполнении ОРУ |
| 55 | Основы строевой подготовки | комплексный | Творческое задание. Составление комплекса ОРУ | Уметь составлять комплекс ОРУ | Знать основные упражнения |
| 56 | Основы строевой подготовки | комплексный | Творческое задание. Составление комплекса ОРУ | Уметь составлять комплекс ОРУ | Знать основные упражнения |
| 57 | Эстафеты | Вводный | Это такое эстафеты. Виды эстафет. Правила поведения во время эстафет | Иметь представление об эстафетах | Знать последовательность движений во время эстафет |
| 58 | Эстафеты | Комплексный | Эстафеты с использованием инвентаря. В чем заключается успех команды. | Иметь представление об эстафетах | Знать последовательность движений во время эстафет |
| 59 | Эстафеты | комплексный | Эстафеты без использования инвентаря. Роль капитана в победе команды. | Уметь взаимодействовать со всеми членами команды | Знать технику безопасности при проведении командных соревнований |
| 60 | Здоровье школьника | Чередование нагрузки и отдыха . Физкультминутки | вводный | Для чего нужно делать физкультминутку. Признаки утомления. | Иметь представление о физкультминутках | Знать признаки утомления |
| 61 |  | Чередование нагрузки и отдыха . Физкультминутки | комплексный | Примерный комплекс физкультминуток. | Иметь представление о физкультминутках | Знать комплекс физкультминуток |
| 62 | Чередование нагрузки и отдыха . Физкультминутки | комплексный | Творческое задание. Составление и выполнение комплекса физкультминуток. Урок-беседа. | Уметь выполнять комплекс физкультминуток. | Знать о пользе физкультминуток |
| 63 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Общие сведения о строении тела человека | вводный | Связь ОРУ и строения тела человека | Иметь представление об общем строении тела человека | Знать части тела человека |
| 64 |  | Общие сведениях об органах чувств | вводный | Органы зрения, органы слуха. Кожа | Иметь представление об органах чувств | Знать уход за органами слуха |
| 65 | Общие сведения об анатомии человека | вводный | Творческое задание «Нарисуй себя» | Иметь образное представление о строении тела человека |  |
| 66 | Подвижные игры | комплексный | Закрепление правил ранее изученных подвижных игр, обсуждение | Уметь взаимодействовать со всеми членами команды | Знать подвижные игры |
| 67 | Подвижные игры | комплексный | Закрепление игр, с использованием инвентаря | Уметь взаимодействовать со всеми членами команды | Знать подвижные игры |
| 68 | Подвижные игры | комплексный | Творческое задание «Изобрази любимую игру» задание в мини-группах. | Уметь рассказывать и изображать подвижную игру | Знать подвижные игры |
| 69 | Подвижные игры | комплексный | Творческое задание «Изобрази любимую игру» задание в мини-группах. | Уметь рассказывать и изображать подвижную игру | Знать подвижные игры |
| 70 | Здоровье школьника | Органы чувств. Зрение | Вводный | Органы зрения. Что такое гимнастика для глаз и для чего она нужна | Иметь общее представление об органах зрения и гимнастики для глаз | Знать о пользе гимнастики для глаз |
| 71 |  | Органы чувств. Зрение | комплексный | Органы зрения. Береги зрение! – правила. Гимнастика для глаз (основные упражнения) | Иметь общее представление об органах зрения и гимнастики для глаз | Знать основные упражнения для гимнастики для глаз |
| 72 | Органы чувств. Зрение | комплексный | Органы зрения. Береги зрение! – правила. Гимнастика для глаз (основные упражнения). Творческое задание – составить свой комплекс | Уметь составлять свой комплекс упражнений для глаз | Знать основные упражнения для гимнастики для глаз |
| 73 | Органы чувств. Слух | Вводный. | Органы слуха. Личная гигиена. | Иметь общее представление об органах слуха | Знать о гигиене органов слуха |
| 74 | Органы чувств. Слух. | комплексный | Органы слуха. Творческое задание: «что мы слышим». Мир вокруг нас | Иметь общее представление об органах слуха. | Знать о гигиене органов слуха |
| 75 | Органы чувств | комплексный | Органы чувств. Урок-беседа. Творческое задание в мини-группах «что мы слышим и видим» | Уметь сопоставлять что мы видим и слышим | Знать органы чувств. |
| 76 | Общие знания о предмете «физическая культура» | Плавание | Вводный | Что такое плавание. Какие животные умеют плавать. Техника безопасности на воде | Иметь общее представление о плавании | Знать технику безопасности на воде |
| 77 |  | Плавание | комплексный | Способы плавания. Правила поведения в бассейне и на открытой воде. Личная гигиена. | Иметь общее представление о плавании | Знать способы плавания |
| 78 | Плавание | Комплексный | Способы плавания. Правила поведения в бассейне и на открытой воде. Личная гигиена. | Уметь применять правила поведения в бассейне | Знать правила поведения в бассейне |
| 79 |  | Плавание | Комплексный | Урок-беседа о пользе плавания. Творческое задание – я умею плавать. Мир вокруг нас | Иметь представление о пользе плавания | Знать технику безопасности на воде |
| 80 | Здоровье школьника | Прогулка на улице – активный отдых | вводный | Техника безопасности при прогулках на улице. Чем себя занять на площадке. Подвижные игры на открытом воздухе | Иметь представление о нормах поведения на улице. | Знать технику безопасности при прогулках на улице. |
| 81 |  | Прогулка на улице – активный отдых | комплексный | Чем себя занять на площадке. Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать технику безопасности при играх на свежем воздухе |
| 82 | Прогулка на улице – активный отдых | Комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать технику безопасности при играх на свежем воздухе |
| 83 | Прогулка на улице – активный отдых | Комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать технику безопасности при играх на свежем воздухе |
| 84 | Прогулка на улице – активный отдых | Комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности | Иметь представление о подвижных играх на воздухе. Техника безопасности. | Знать подвижные игры на улице. |
| 85 | Прогулка на улице – активный отдых | комплексный | Подвижные игры на открытом воздухе. Техника безопасности. Творческое задание в группах Мы гуляем. | Уметь взаимодействовать с членами команды | Знать правила игр на свежем воздухе |
| 86 | Режим дня. Здоровый сон. | Вводный | Зачем нужен режим дня. Зачем мы спим? Мир вокруг нас.( луна и солнце) | Иметь общее представление о режиме дня | Знать о пользе режима дня |
| 87 | Режим дня. Здоровый сон | комплексный | Зачем нужен режим дня. Зачем мы спим? Что такое здоровый сон. Мир вокруг нас.( луна и солнце) | Иметь общее представление о здоровом сне. | Знать о пользе сна |
| 88 | Режим дня. Здоровый сон | комплексный | Творческое задания «Мир сна», нарисуй свой день | Уметь придерживаться режима дня | Знать о режиме дня и пользе сна. |
| 89 | Мир вокруг нас. Активный летний отдых. | Туристические походы. | Вводный | Что такое поход. Какие вещи нам нужны. Техника безопасности | Иметь общее представление о походах | Знать технику безопасности в походе |
| 90 |  | Туристические походы | Комплексный | Что такое поход. Какие вещи нам нужны. Техника безопасности. | Иметь общее представление о походах | Знать какие вещи нужны в походе |
| 91 | Туристические походы | Комплексный | Компас и стороны света. Мир вокруг нас. | Иметь общее представление о сторонах света | Знать стороны света |
| 92 | Туристические походы | комплексный | Техника безопасности во время отдыха на природе. Ядовитые ягоды, грибы. | Иметь общее представление о технике безопасности | Знать ядовитые ягоды, грибы. |
| 93 | Туристические походы | комплексный | Творческое задание в группах «Куда пойдем, что возьмем» | Уметь устно составить список необходимых вещей в походе | Знать технику безопасности в походе |
| 94 |  | Туристические походы | комплексный | Творческое задание в группе «Съедобное –несъедобное» | Уметь распознавать съедобное –несъедобное в лесу | Знать технику безопасности в походе |
| 95 | Едем на море | Вводный | Техника безопасности на воде. Что такое солнечный удар. | Иметь общее представление о технике безопасности | Знать меры предосторожности при солнце |
| 96 | Едем на море | комплексный | Что такое солнечный удар. Техника безопасности. Что делать, если мне плохо? | Иметь общее представление о технике безопасности | Знать симптомы солнечного удара |
| 97 | Едем на море | комплексный | Урок-беседа. Творческое задание «Купаемся-Загораем» | Иметь общее представление о излишнем купании и загаре | Знать технику безопасности и признаки солнечного удара. |
| 98 | Здоровье школьника | ПДД и игры во дворе | Вводный | Презентация ПДД. Активный отдых и игры на площадке. Техника безопасности | Иметь общее представление о ПДД | Знать ПДД для юных пешеходов |
| 99 |  | ПДД и игры во дворе | комплексный | Презентация ПДД. Активный отдых и игры на площадке. Техника безопасности | Уметь пользоваться ПДД | Знать ПДД. Технику безопасности на улице. |