**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Разделы, темы уроков | Практическая часть | Характеристика  деятельности  учащихся |
| 1 | Техника безопасности на спортивной площадке. Беседа «Предмет ФК». Подвижная игра «Третий лишний».  Построение в колонну по одному и в шеренгу. | Дать представление о предмете | Различать упражнения по воз­действию на развитие основных физических качеств (сила, быст­рота, выносливость). Характеризовать показатели фи­зического развития. Характеризовать показатели фи­зической подготовки.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| 2 | Строевые упражнения. Обучение техники бега по дистанции. Бег с изменением ритма и темпа. | Ознакомить с построением в одну шеренгу и в колонну по одному. Научить положению рук, туловища, постановке стопы. Подвижная игра «Салки», «По местам» |
| 3 | Обучение техники челночного бега 3х10м. | Развитие координационных способностей. «Пятнашки». ОРУ на месте. |
| 4 | Совершенствование бега с изменением ритма и темпа | Бег в медленном и в быстром темпе. ОРУ в движении. |
| 5 | Обучение метанию малого мяча в цель (2х2) с 3-4м. Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90гр. | Совершенствование техники метания. «Снайперы»  Разновидности упражнений в ходьбе. |
| 6 | Обучение метанию малого мяча на заданное расстояние. Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах | Совершенствование техники метания. «Мы ребята удалые». ОРУ на месте. |
| 7 | Многоразовые прыжки от 3 до 6 на левой и правой ноге. Обучение прыжку в длину с места | Развитие скоростно – силовых качеств. Прыжки с места на гимнастический мат. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!» |  |
| 8 | Обучение скоростному бегу. Бег 30м Беговые эстафеты. | Бег парами по прямой. Бег с высоким подниманием бедра. |  |
| 9 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Бег в равномерном темпе до 3 мин. | Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Объяснение и выполнение эстафет. |  |
| 10 | Кроссовая подготовка до 1км | Развитие выносливости. «Два мороза» |  |
| 11 | Бег с препятствиями. Бег 30 м. | Развитие координационных способностей, скоростных способностей. |  |
| 12 | Обучение метанию набивного мяча из разных положений. | Развитие физ. качеств. Размыкание на вытянутые руки в стороны. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | Обучение метанию набивного мяча на дальность | Развитие выносливости. «Вышибалы». Повороты направо, налево. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  Описывать разучиваемые техни­ческие действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические дейст­вия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техни­ческих действий из спортивных игр. |
| 14 | Правила поведения при занятиях подвижными играми с элементами спортивных игр. Обучение специальным передвижениям без мяча. | Названия и правила игр.  Эстафеты с мячом. Перестроение в колонну по одному и в шеренгу. |
| 15 | Обучение ведению мяча на месте.  «Вызов номеров» | Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево. |
| 16 | Обучение ведению мяча по прямой с остановками по сигналу. Закрепление ведения мяча на месте. «Мяч водящему» | Развитие ловкости, быстроты. Техника ведения б/б мяча. Эстафеты с ведением мяча. Тип утренней гимнастики. |
| 17 | Обучение ловли мяча на месте. Закрепление ведения мяча по прямой. | Развитие координации. Техника приёма мяча. ОРУ в движении. «Бросай – поймай» |
| 18 | Обучение броску мяча в корзину. Закрепление ловли мяча на месте «Попади в обруч» | Техника броска в кольцо. Развитие меткости. Ходьба на носках, пятках. «Играй, играй мяч не теряй» |  |
| 19 | Совершенствование ведения мяча по прямой с остановками по сигналу. Закрепление броска мяча в корзину. | Техника ведения б/б мяча. Развитие меткости.  Тип утренней гимнастики. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». |  |
| 20 | Совершенствование ловли мяча на месте. | «Бросок, отскок, ловля» **,**«Вышибалы» , «Мяч водящему» ОРУ в движении. |  |
| 21 | Совершенствование броска мяча в корзину. | Техника броска в кольцо. Развитие меткости. «Меткие стрелки», «Охотники и утки» |  |
| 22 | Эстафеты с баскетбольным мячом | Техника ведения баскетбольного мяча. Техника броска в кольцо. ОРУ в движении.  Развитие меткости. |  |
| 23 | «Играй, играй мяч не теряй» «Мяч водящему» | Закрепление навыков работы с мячом. Ходьба на носках пятках. Повороты направо, налево. |
| 24 | «У кого меньше мячей», «Охотники и утки» | Сплочение команд. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!» |

2 четверть 24 часа

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов. Подвижные игры с элементами спортигр на основе б/б – 6 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Группировка присев, сидя, лежа. | Тип УГГ. Перестроение в шеренгу, круг. Игра по местам | Самостоятельно выполнять дома. |
| 26 | Перекат лёжа на животе. Закрепление группировок. | Тип УГГ. Перестроение в шеренгу, круг. Игра «Космонавты» | Самостоятельно вспоминать и выполнять дома. |
| 27 | Перекат из упора стоя на коленях. Закрепление переката лёжа на спине. | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. «Не ошибись» |  |
| 28 | Совершенствование переката из упора стоя на коленях. | Повороты направо, налево. Ходьба на носках, пятках. Игра по местам |
| 29 | На освоение опорных прыжков. Обучение перелезанию через гимнастического коня. Прыжки через скакалку. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Бег с высоким подниманием бедра. Тип УГГ. Игра « Ниточка и иголочка». Прыжки через скакалку. |
| 30 | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Преодоление 5 препятствий. «Через кочки и пенечки» | Осваивать универсальные уме­ния, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучивае­мых акробатических упражне­ний.  Осваивать технику акробатичес­ких упражнений и акробатичес­ких комбинаций. Осваивать универсальные уме­ния по взаимодействию в парах и группах при разучивании ак­робатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических уп­ражнений. |
| 31 | Совершенствование перелезания через гимнастического коня. Прыжки через скакалку. | Повороты направо, налево. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. «Ловля обезьян» |
| 32 | На освоение элементов лазания: обучение лазанию по гимнастической стенке | Перестроение в шеренгу , круг. Тип УГГ. Игра «Фигуры» |
| 33 | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. Эстафеты с преодолением препятствий. |
| 34 | Обучение подтягиванию лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Закрепление элементов лазания по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях | Повороты направо, налево. Ходьба на носках, пятках. Игра по местам |
| 35 | Обучение лазанию по канату. Закрепление элементов подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке. | Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Игра «Зайцы в огороде» |
| 36 | Обучение подтягиванию из виса лёжа  Вис на согнутых руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Перестроение по звеньям, по заранее  установленным местам. Бег с высоким подниманием бедра. Тип УГГ. Развитие силовых качеств |
| 37 | Совершенствование лазания по канату. Совершенствование виса на согнутых руках. | Повороты направо, налево. ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. |
| 38 | Обучение преодолению 5 препятствий Лазание по канату произвольным способом. | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. Полоса препятствий. |
| 39  40 | Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, с махами прямых ног вперед  Стойка на носках на одной ноге, повороты на носках. Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. | Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.  Развитие координационных способностей. «Выше ноги от земли» |
|  |
| Повороты направо, налево. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. «Совушка» |
| 41 | Перешагивание через набивные мячи на гимнастической скамейке. Закрепление стойки на носках на одной ноге, поворотов на носках | Повороты направо, налево. Ходьба на носках, пятках. Игра по местам |
| 42 | Упражнение в равновесие. Эстафета с набивным мячом. | Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Ходьба с перешагиванием мячей на скамейке. Эстафета с набивным мячом. |
| 43 | Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми с элементами спортигр. Закрепление ведения мяча на месте. | Перестроение в шеренгу, круг. ОРУ в движении.  «Вызов номеров», специальные передвижения без мяча. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Соблюдать дисциплину и прави­ла техники безопасности во вре­мя подвижных игр. Описывать разучиваемые техни­ческие действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические дейст­вия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техни­ческих действий из спортивных игр. |
| 44 | Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование ведения мяча на месте. | Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.  Техника ведения б/б мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом. |
| 45 | Обучение броскам мяча в корзину. Закрепление ведения мяча по прямой. | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. «Меткие стрелки». Техника броска мяча в корзину |
| 46 | Совершенствование ведения мяча по прямой. | Техника ведения баскетбольного мяча.  Развитие меткости. Техника броска в кольцо.. |
| 47 | Совершенствование ведения мяча по прямой | Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. ОРУ в движении. «Мяч водящему», «Охотники и утки» |
| 48 | Эстафеты с элементами баскетбола | Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ. Развитие координационных способностей. «Овладей мячом», «Мяч водящему» |

3 четверть 27 часов

Лыжные гонки – 21 час. Подвижные игры с элементами спортигр на основе в/б – 6 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 49 | Правила поведения на уроках по лыжным гонкам. Обучение передвижению ступающим шагом. Посадка лыжника. | Упражнения: поднимая носки лыж, ходьба на месте, ходьба ступающим шагом. «По местам», «Поезд» | Различать упражнения по воз­действию на развитие основных физических качеств (сила, быст­рота, выносливость). Характеризовать показатели фи­зического развития. Характеризовать показатели фи­зической подготовки.  Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| 50 | Обучение повороту на месте, переступанием вокруг пяток. Техника передвижения скользящим шагом. | «Веер», «Кто быстрее» |
| 51 | Овладение ступающим шагом вправо и влево. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. | «Салки» |
| 52 | Овладение ступающим шагом вправо и влево. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. | «На буксире» |
| 53 | Техника поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг. | Учить технике движения рук во время скольжения. |
| 54 | Техника поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг. | Учить технике движения рук во время скольжения. |
| 55 | Обучение технике скользящего шага без палок. | Обучение движению рук во время скольжения. |
| 56 | Скользящий шаг без палок. | «По местам» |
| 57 | Обучение техники скользящего шага с палками. Эстафета с санками. | «По местам» | Определять и кратко характеризовать физическую занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявлять различия в основных способах передвижения человека Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| 58 | Скользящий шаг с палками | «Салки на марше» |
| 59 | Техника передвижения скользящим шагом | Прохождение дистанции до 1 км |
| 60 | Обучение стойкам спуска. Подъем ступающим шагом. | Спуск с небольшой горки, «Кто быстрее взойдёт на гору» |
| 61 | Обучение торможению падением | Техника |
| 62 | Обучение спуску в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. | Техника, «Салки» |
| 63 | Обучение спуску в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. | Техника «Кто дальше прокатится» |
| 64 | Техника спуска в высокой стойке. | «Кто быстрее взойдёт на гору» |
| 65 | Техника спуска в низкой стойке. | Техника «Кто дальше прокатится» |
| 66 | Техника торможения падением | Техника |
| 67 | Совершенствование передвижения скользящим шагом | Прохождение дистанции до 1 км. |  |
| 68 | Техника подъёмов и спусков | «По местам» |
| 69 | Развитие выносливости | Ходьба на лыжах до 2км. |
| 70 | Правила техники безопасности при занятиях спортивно – подвижными играми на основе волейбола. Подбрасывание мяча, подача мяча. | Размыкание на вытянутые руки в стороны. Тип УГГ. «Снайперы» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Соблюдать дисциплину и прави­ла техники безопасности во вре­мя подвижных игр. Описывать разучиваемые техни­ческие действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические дейст­вия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техни­ческих действий из спортивных игр. |
| 71 | Обучение приёму и передачи мяча | Повороты направо, налево. ОРУ в движении. «Вышибалы» |
| 72 | Техника подбрасывания и подачи мяча | Команды «Шагом марш!», «Класс стой», ходьба на носках, пятках. Тип УГГ. «Точная передача» |
| 73 | Техника приёма и передачи мяча | Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ в движении. «Гонка мячей по кругу» |
| 74 | «Мишка на прогулке», «Подвижная цель»,  «Мяч водящему» | ОРУ в движении, Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, пятках |
| 75 | Игры: «Вызов номеров», «Удочка», «Колечко» | Размыкание на вытянутые руки в стороны. Тип УГГ. |

4 четверть 24 часа

16 часов подвижные игры с элементами спортигр (футбол), 8 часов легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 75 | Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми с элементами спортивных игр (футбол). Удар по неподвижному мячу | Основная стойка, построение в колонны по одному и в шеренгу. Тип УГГ. «Салки с мячом» | Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические дейст­вия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техни­ческих действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные уме­ния управлять эмоциями во вре­мя учебной и игровой деятель­ности Выявлять ошибки при выполне­нии технических действий |
| 76 | Остановка мяча ногой. Техника удара по неподвижному мячу. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ в движении. Знакомство с правилами игры в футбол.  «Мяч водящему» |
| 77 | Ведение мяча. Техника остановки мяча ногой. | Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. «Кто быстрее» |
| 78 | Удар по катящемуся мячу. Техника ведения мяча. | Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.  «Точно в мишень» |
| 79 | Передача мяча в парах, тройках. Техника удара по катящемуся мячу. | Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. «Играй, играй мяч не теряй» |
| 80 | Игра в мини футбол | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра |
| 81 | Совершенствование удара по неподвижному мячу | Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра «Играй, играй мяч не теряй» |
| 82 | Совершенствование остановки мяча ногой | Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.  «Салки с мячом» |
| 83 | Совершенствование техники ведения мяча | Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. Эстафеты с мячом | Знать правила игры в футбол, уметь играть в мини-футбол, соблюдая правила. |
| 84 | Совершенствование удара по катящемуся мячу | Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. «Играй, играй мяч не теряй» |
| 85 | Совершенствование передач мяча в парах, тройках. | Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. «Салки с мячом» |
| 86 | Игра в мини футбол | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра |
| 87 | Техника остановки мяча | Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. Эстафеты с мячом |
| 88 | Техника удара по неподвижному мячу. | Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.  «Точно в мишень» |
| 89 | Техника ведения мяча. | Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. «Кто быстрее» |
| 90 | Техника удара по катящемуся мячу. | Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. «Мяч водящему» |
| 91 | Игра в мини футбол | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра |
| 92 | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90гр.прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ в движении. «Через кочки и пенечки» | Описывать технику беговых уп­ражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых уп­ражнений.  Осваивать технику бега различ­ными способами. Осваивать универсальные уме­ния контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бе­говых упражнений. Осваивать универсальные уме­ния по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражне­ний. |
| 93 | Прыжки в длину с места. Многоразовые прыжки (от 3 до 6) на правой и левой ноге. | Повороты направо, налево. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжковая эстафета. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| 94 | Прыжки через верёвочку (высота 30-40см) с разбега. | Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.  Прыжки через скакалку, «Выше ноги от земли». |
| 95 | Челночный бег 3х10м. | Построение в колонны по одному и в шеренгу. ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. |
| 96 | Бег 30м. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба на носках пятках. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных способностей. «Два мороза» |
| 97 | Метание малого мяча на заданное расстояние | Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Тип УГГ.  «Снайперы». |
| 98 | Бег в равномерном темпе до 3 мин. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Тип УГГ. Развитие выносливости. |
| 99 | Кроссовая подготовка 1 км. | Бег с высоким подниманием бедра. Тип УГГ.  Развитие выносливости. |