Тематическое планирование

1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Задачи урока** | **Кол-во часов** |
| ***1 четверть Легкая атлетика*** |
| ***1*** | *сентябрь* | *Т.б. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Подвижная игра.* | *Развитие скоростно-силовых способностей. Быстрота реакции. Умение вести себя на уроке физкультуры.* | ***1*** |
| ***2*** | *сентябрь* | *Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением, бег 30 м. Подвижная игра. Прыжок в длину с места.*  | *1* |
| ***3*** | *сентябрь* | *Прыжки на одной, на двух ногах, на месте. Бег с ускорением, бег 30 м. Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза»* | *1* |
| ***4*** | *сентябрь* | *Бег 30 м. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Бег до 3 минут. Подвижная игра.* | *1* |
| ***5*** | *сентябрь* | *Бег 30 м. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Бег до 4 минут. Подвижная игра.*  | *1* |
| ***6*** | *сентябрь* | *Метание малого мяча. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3 по 10 метров.* | *1* |
| ***7*** | *сентябрь* | *Метание малого мяча. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3 по 10 метров. Бег 500 метров.* | *1* |
| ***8*** | *сентябрь* | *Бег 500 метров. Встречная эстафета. Подвижная игра.*  | *1* |
| ***9*** | *сентябрь* | *Бег 500 метров. Встречная эстафета. Бег 30 метров.* | *1* |
| ***10*** | *сентябрь* | *Бег 500 метров. Бег 30 метров. Подвижная игра.* | *1* |
| ***11*** | *сентябрь* | *Бег 500 метров. Бег 30 метров. Подвижная игра.* | *1* |
| ***Подвижные игры.*** |
| ***12*** | *сентябрь* | *Т.Б.ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты.*  | *Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Развивать быстроту, ловкость умение играть в команде.*  | *1* |
| ***13*** | *октябрь*  | *ОРУ. Игры: «Класс смирно!», «Два мороза», Эстафеты.*  | *1* |
| ***14*** | *октябрь* | *ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», Эстафеты.*  | *1* |
| ***15*** | *октябрь* | *ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Рыбак и рыбки».* | *1* |
| ***16*** | *октябрь* | *ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Перестрелка», «Рыбак и рыбки».* | *1* |
| ***17*** | *октябрь* | *ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Метко в цель»,*  | *1* |
| ***18*** | *октябрь* | *ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Метко в цель»,*  | *1* |
| ***19*** | *октябрь* | *ОРУ. Игры: «Попрыгунчики-воробушки», «Метко в цель»,* *Эстафеты..* | *1* |
| ***20*** | *октябрь* | *ОРУ. Игры: «Попрыгунчики-воробушки», «Метко в цель»,* *Эстафеты.*  | *1* |
| ***21*** | *октября* | *ОРУ. Игры: «Попрыгунчики-воробушки», «Рыбак и рыбки»,* *Эстафеты.*  | *1* |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** |
| ***22*** | *октябрь* | *Т.Б. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра: «Бросай поймай». Развитие координационных способностей.*  | *Развитие координационных способностей. Быстроту и ловкость умение владеть мячом.* | *1* |
| ***23*** | *октябрь* | *ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра: «Бросай поймай». Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***24*** | *Октябрь* | *ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафета : «Передача мяча в колоннах» . Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***25*** | *Ноябрь* | *ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафета: «Передача мяча в колоннах» . Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***26*** | *Ноября* | *ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафета: «Передача мяча в колоннах» . Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***27*** | *Ноябрь* | *ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами . Игра: «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***2 четверть Гимнастика*** |
| ***28*** | *Ноябрь* | *Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Игра: « Совушки». Развитие координационных способностей.* | Развивать гибкость. Силовые качества. Умение вести себя на уроке. Выполнять правильно строевые команды. | 1 |
| ***29*** | *Ноябрь* | *Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Игра: « Совушки». Развитие координационных способностей.* | 1 |
| ***30*** | *Ноябрь* | *Основная стойка. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра: «Совушки» . Развитие координационных способностей.* | 1 |
| ***31*** | *Ноябрь* | *Основная стойка. Построение в шеренгу. Перестроение по звеньям., по заранее установленным местам. ОРУ. Игра: « Повторяй за мной». Развитие координационных способностей.* | 1 |
| ***32*** | *Ноябрь* | *Построение в одну шеренгу. Перестроение в колонны. Повороты направо, налево. ОРУ с обручем. Игра: « Ниточка и иголочка» Развитие координационных способностей.* | 1 |
| ***33*** | *Ноябрь* | *Построение в одну шеренгу. Перестроение в колонны. Повороты направо, налево, кругом. ОРУ . Лазание по гимнастической стенке. Игра: « Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.* | 1 |
| ***34*** | *Ноябрь* | *Построение в одну шеренгу. Перестроение в колонны. Повороты направо, налево, кругом. ОРУ . Лазание по гимнастической стенке. Игра: « Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.* | 1 |
| ***35*** | *ноябрь* | *Построение в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом. Команды: «Класс, шагом марш», «Класс, стой!», ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра: « Западня». Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***36*** | *ноябрь* | *Построение в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом. Команды: «Класс, шагом марш», «Класс, стой!», ОРУ с обручами.**Ходьба по гимнастической скамейке. Игра: « Западня». Развитие координационных способностей.* |  | 1 |
| ***37*** | *Декабрь* | *Построение. Выполнение команд. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра: « Совушки» Развитие скоростно-силовых способностей.* | 1 |
| ***38*** | *Декабрь* | *Построение. Выполнение команд. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Игра: « Совушки» Развитие скоростно-силовых способностей.* | 1 |
| ***39*** | *Декабрь* | *Построение. Выполнение строевых команд. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ с обручем. Лазание по гимнастической стенке. Игра: « Повторяй за мной». Развитие скоростно-силовых способностей.* | 1 |
| ***40*** | *декабрь* | *Построение. Выполнение строевых команд. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ с обручем. Лазание по гимнастической стенке. Игра: « Повторяй за мной». Развитие скоростно-силовых способностей.* | 1 |
| ***41*** | *декабрь* | *Размыкание на вытянутые руки. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: « Западня». Развитие скоростно-силовых способностей.* | 1 |
| ***42*** | *декабрь* | *Размыкание на вытянутые руки. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: « Западня». Развитие скоростно-силовых способностей.* | 1 |
| ***43*** | Декабрь | Шаги с прискоком. Приставные шаги. ОРУ С гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| ***44*** | *декабрь* | *ОРУ. Размыкание на вытянутые руки. Игра: «Перестрелка» Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
| ***45*** | *декабрь* | *ОРУ. Шаги с прискоком. Игра: «Пятнашки», Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
| **Подвижные игры** |
| ***46*** | *Декабрь* | *ОРУ. Игра: «Пятнашки», Игра: «Перестрелка» Развитие скоростно-силовых способностей.* | *Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Развивать быстроту, ловкость умение играть в команде* | *1* |
| ***47*** | *декабрь* | *ОРУ. Игра: «Пятнашки», Игра: «Зайцы и охотники». Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
| ***48*** | *декабрь* | *ОРУ. Игра: «Пятнашки», Игра: «Перестрелка» Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
|  **3 четверть Лыжная подготовка** |
| ***49*** | *Январь* | *Т.Б. Переноска и надевание лыж. Команды: «Равняйсь», «Смирно». Ступающий шаг.* |  | *1* |
| ***50*** | *Январь* |  *Переноска и надевание лыж. Команды: «Равняйсь», «Смирно». Ступающий шаг. Прохождение в медленном темпе до 1000 м. (Без палок)* | *Закаливание. Развитие выносливости. Быстроты, скоростно-силовых качеств.* | *1* |
| ***51*** | *Январь* |  *Переноска и надевание лыж. Команды: «Равняйсь», «Смирно». Ступающий шаг. Прохождение в медленном темпе до 1000 м. (Без палок)* | *1* |
| ***52*** | *Январь* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м.* | *1* |
| ***53*** | *Январь* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м* | *1* |
| ***54*** | *Январь* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м. Подъем на склон ступающим шагом.* | *1* |
| ***55*** | *Январь* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м. Подъем на склон ступающим шагом.* | *1* |
| ***56*** | *Январь* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.* | *1* |
| ***57*** | *февраль* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.* | *1* |
| ***58*** | *Февраль* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.* | *1* |
| ***59*** | *Февраль* | *Прохождение 1000 м. Эстафеты с поворотами с палками.* | *1* |
| ***60*** | *Февраль* | *Прохождение 1000 м. Эстафеты с поворотами с палками.* | *1* |
| ***61*** | *февраль* | *Прохождение 1000 м. Эстафеты с поворотами с палками.* | *1* |
| **62** | *февраль* | *Прохождение 1000 м. Эстафеты с поворотами с палками.* | *1* |
| **63** | *февраль* | *Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг. Прохождение до 1000 м. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.* | *1* |
| **64** | *февраль* | *Передвижения приставными шагами. Эстафета: «Кто быстрее» (передвижение ступающим шагом.)* | *1* |
| **65** | *Февраль* | *Передвижения приставными шагами. Эстафета: «Кто быстрее» (передвижение ступающим шагом.)* | *1* |
| **66** | *март* | *Движение в колонну по одному с поворотами вокруг флажков* | *1* |
| **67** | *март* | *Движение в колонну по одному с поворотами вокруг флажков* | *1* |
| **68** | *март* | *Упражнение на умение управлять лыжней.* | *1* |
| **69** | *март* | *Упражнение на умение управлять лыжней.* | *1* |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** |
| ***70*** | *март* | *Бросок мяча снизу на месте. ОРУ с мячом. Игра: «Бросай и поймай».*  | *Развитие координационных способностей. Быстроту и ловкость умение владеть мячом.* | *1* |
| ***71*** | *март* | *Бросок мяча снизу на месте. ОРУ с мячом. Игра: «Бросай и поймай».*  | *1* |
| ***72*** | *март* | *ОРУ. Ведение мяча. Эстафета с мячом. Игра: «Перестрелка»* | *1* |
| ***73*** | *март* | *ОРУ. Ведение мяча. Эстафета с мячом. Игра: «Перестрелка»* | *1* |
| ***74*** | *март* | *ОРУ, Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо с места. Игра: «Выбивало»* | *1* |
| ***75*** | *март* | *ОРУ, Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо с места. Игра: «Выбивало»* | *1* |
| **Кроссовая подготовка (бесснежная зима)** |
| ***49*** | *январь* | *ТБ Имитация скользящего шага с работой рук. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра: «Пятнашки»*  | *Развивать выносливость, быстроту, координацию движений.* | *1* |
| ***50*** | *январь* | *ОРУ Имитация скользящего шага с работой рук. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра: «Пятнашки»* | *1* |
| ***51*** | *январь* | *ОРУ Имитация скользящего шага с работой рук. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра: «Пятнашки»* | *1* |
| ***52*** | *январь* | *ОРУ Имитация скользящего шага с работой рук. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра: «Пятнашки»* | *1* |
| ***53*** | *январь* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Третий лишний» . Развитие выносливости.* | *1* |
| ***54*** | *январь* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Третий лишний» . Развитие выносливости.* | *1* |
| ***55*** | *январь* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Третий лишний» . Развитие выносливости.* | *1* |
| ***56*** | *январь* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Третий лишний» . Развитие выносливости.* | *1* |
| ***57*** | *февраль* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Третий лишний» . Развитие выносливости.* | *1* |
| ***58*** | *февраль* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Вызов номера» . Развитие выносливости.* | *1* |
| 59 | *февраль* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Вызов номера» . Развитие выносливости.* | *1* |
| 60 | *февраль* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Вызов номера» . Развитие выносливости.* | *1* |
| 61 | *февраль* | *Бег с изменением направления. Бег с изменением ритма и темпа. Эстафета . Развитие выносливости.* | *1* |
| 62 | *февраль* | *Бег с изменением направления. Бег с изменением ритма и темпа. Эстафета. Развитие выносливости.* | *1* |
| 63 | *февраль* | *Бег с изменением направления. Бег с изменением ритма и темпа. Эстафета. Развитие выносливости.* | *1* |
| 64 | *февраль* | *Бег с ускорением. ОРУ. Эстафета. Развитие выносливости.* | *1* |
| 65 | *февраль* | *Бег с ускорением. ОРУ. Эстафета. Развитие выносливости.* |  | *1* |
| 66 | *февраль* | *Бег с изменением направления. Бег с изменением ритма и темпа. Эстафета. Развитие выносливости.* | *1* |
| 67 | *февраль* | *Равномерный бег 4 мин. Чередование бег-50 м. ходьба 100 м. ОРУ Подвижная игра: « Вызов номера» . Развитие выносливости..* | *1* |
| 68 | *февраль* | *Бег с ускорением, с изменением направления.. ОРУ. Эстафета. Развитие выносливости* | *1* |
| ***69*** | *февраль* | *Бег с ускорением, с изменением направления.. ОРУ. Эстафета. Развитие выносливости* | *1* |
| **4 четверть Легкая атлетика** |
| ***76*** | *апрель* | *Тб Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ . Подвижная игра: «Воробьи и вороны».* | *Развитие скоростно-силовых способностей. Быстрота реакции. Умение вести себя на уроке физкультуры.* | *1* |
| ***77*** | *апрель* | *Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ . Подвижная игра: «Воробьи и вороны».* | *1* |
| ***78*** | *апрель* | *ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с места. Эстафета. Подвижная игра: « Пятнашки».*  | *1* |
| ***79*** | *апрель* | *ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с места. Эстафета. Подвижная игра: « Пятнашки».* | *1* |
| ***80*** | *апрель* | *Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Развитие скоростных способностей.* | *1* |
| ***81*** | *апрель* | *Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Развитие скоростных способностей.* | *1* |
| ***82*** | *апрель* | *Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Развитие скоростных способностей.* | *1* |
| ***83*** | *апрель* | *Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ Подвижная игра «Снайперы»*  | *1* |
| ***84*** | *апрель* | *Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. ОРУ Подвижная игра «Снайперы»* | *1* |
| ***85*** | *апрель* | *ОРУ Бег с изменением направления, прыжок в длину с разбега. Эстафета.* | *1* |
| **Подвижные игры** |
| ***86*** | *Апрель* | *ОРУ Игра : « К Своим флажкам», « Два мороза» . Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.* | *Развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Развивать быстроту, ловкость умение играть в команде* | *1* |
| ***87*** | *Апрель* | *ОРУ Игра : « К Своим флажкам», « Два мороза» . Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
| ***88*** | *Май* | *ОРУ, Игра: «Попади в мяч», Игра: «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
| ***89*** | *Май* | *ОРУ, Игра: «Попади в мяч», Игра: «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
| ***90*** | *Май* | *ОРУ, Игра: «Гуси-лебеди», Игра: «Совушки». Развитие скоростно-силовых способностей.* | *1* |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** |
| ***91*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра « Попади в обруч». Развитие координационных способностей.* | *Развитие координационных способностей. Быстроту и ловкость умение владеть мячом* | *1* |
| ***92*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра « Попади в обруч». Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***93*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Броски с места в щит. ОРУ. Игра « Мяч среднему». Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***94*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Броски с места в щит. ОРУ. Игра « Мяч среднему». Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***95*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***96*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***97*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в кольцо. Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***98*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в кольцо. Развитие координационных способностей.* | *1* |
| ***99*** | *Май* | *Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафета с мячом. Развитие координационных способностей.* | *1* |