**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (3 ч)** | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |  |  |
| 2 | Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;  описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |  |  |
| 3 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |  |  |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** | | | | | |
| 4 | Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |  |  |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |  |  |
|  | Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур  Оценка самочувствия по субъективным признакам | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |  |  |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)** | | | | | |
| 5 | Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |  |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | | | | |
| 6 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |  |  |
| 7 | Физические упражнения для физкультминуток  Упражнения для профилактики нарушений зрения | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра  Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений  С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч)** | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 8 | Лёгкая атлетика | Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Олимпийские игры. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег сускорением. Подвижная игра «Два мороза». | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |  |
| 9 | Лёгкая атлетика | Бег в среднем темпе. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие *короткая дистанция*. | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |  |  |
| 10 | Лёгкая атлетика | Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать до 10 м с максимальной скоростью |  |  |
| 11 | Лёгкая атлетика | Челночный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |  |  |
| 12 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». | Знать основные правила прыжков  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |  |
| 13 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». | Знать основные правила прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |  |
| 14 | Лёгкая атлетика | Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Знать основные правила прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |  |
| 15 | Лёгкая атлетика | Метание мяча вверх двумя руками. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | Знать основные правила метаний малого мяча;правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |  |
| 16 | Лёгкая атлетика | Метание мяча вперёд одной рукой от груди на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |  |
| 17 | Лёгкая атлетика | Метание мяча двумя руками из-за головы. Контроль: метание мяча в горизонтальную цель | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Подвижные игры (5 часов)** | | | | | |
| 18 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры:«К своим флажкам», «Два мороза». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |  |  |
| 19 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры*:* «Замри», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |  |  |
| 20 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры «Охотники и утки», «Быстро в домики». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |  |  |
| 21 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры*:* «Давай подружимся»,«К своим флажкам», «Гонка мячей». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |  |  |
| 22 | Подвижные игры | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры: «Салки-догонялки»,«Пятнашки», «Два мороза». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 часов)** | | | | | |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; |  |  |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; |  |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Передвижения в колонне по одному.. Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; |  |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Передвижения в колонне по одному.. Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; |  |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Размыкание на вытянутые в стороны руки | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды |  |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Размыкание на вытянутые в стороны руки | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды |  |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Размыкание на вытянутые в стороны руки. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды. |  |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды |  |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!» Размыкание на вытянутые в стороны руки. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды. |  |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию. |  |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию. |  |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию. |  |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию. |  |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию |  |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию |  |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. | Понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять упражнения по лазанию и перелезанию |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Подвижные игры основе баскетбола (5 часов)** | | | | | |
| 39 | Подвижные игры основе баскетбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры: Игра «Бросай – поймай». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 40 | Подвижные игры основе баскетбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры*:* «Мяч в обруч». Эстафеты. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 41 | Подвижные игры основе баскетбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры «Выстрел в небо». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 42 | Подвижные игры основе баскетбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры*:* «Мяч в обруч». Эстафеты. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 43 | Подвижные игры основе баскетбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры: «Выстрел в небо».. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 44 | Лыжная подготовка | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Формировать навыки передвижения на лыжах (надевание и снимание лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах, передвижение в колонне). | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке. |  |  |
| 45 | Лыжная подготовка | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Формировать навыки передвижения на лыжах (надевание и снимание лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах, передвижение в колонне). | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке. |  |  |
| 46 | Лыжная подготовка | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Формировать навыки передвижения на лыжах (надевание и снимание лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах, передвижение в колонне). | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке. |  |  |
| 47 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок. Разучить технику передвижения на лыжах (высокая и низкая стойка, ступающий и скользящий шаг). | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 48 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок. Разучить технику передвижения на лыжах (высокая и низкая стойка, ступающий и скользящий шаг.) | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности ступающим шагом без палок. Разучить технику передвижения на лыжах (высокая и низкая стойка, ступающий и скользящий шаг). | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход |  |  |
| 53 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Передвижение по ровной местности скользящим шагом. Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук. | Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Подвижные игры основе волейбола (5 часов)** | | | | | |
| 56 | Подвижные игры основе волейбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры: Игра «мяч над веревкой». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 57 | Подвижные игры основе волейбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры*:* «мяч над веревкой» Эстафеты. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 58 | Подвижные игры основе волейбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры Игра «мяч над веревкой». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 59 | Подвижные игры основе волейбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры*:* Игра «подвижная цель»Эстафеты. | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |
| 60 | Подвижные игры основе волейбола | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры Игра «подвижная цель». | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** | **дата** | |
| Факти-  чески | По  плану |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** | | | | | |
| 61 | Лёгкая атлетика | Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м. |  |  |
| 62 | Лёгкая атлетика | Челночный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Знать основные правила выполнения бега,  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м. |  |  |
| 63 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. | Знать основные правила прыжков  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 64 | Лёгкая атлетика | Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | Знать основные правила прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 65 | Лёгкая атлетика | Метание мяча вверх двумя руками. Метание малого мяча в цель 2\*2 с 3 – 4 метров. | Знать основные правила метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| 66 | Лёгкая атлетика | Метание малого мяча в цель 2\*2 с 3 – 4 метров. | Знать основные правила метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков. |  |  |
| **Итого 66 часов** | | | | | |