**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Дата** |
|  |
| **Легкая атлетика – 11 ч** |
| 1. | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким ,средним и длинным шагом | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |  |
| 2. | 2 | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 3. | 3 | Бег с высоким поднимание бедра. | Применяют вариативное упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  |
| 4. | 4 | Бег с изменением направления движения по указанию учителя коротки, средним или длинным шагом. | Описывают технику выполнения беговых упражнений , осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 5. | 5 | Обычный бег по размеченным участкам дорожки. | Описывают технику выполнения беговых упражнений , осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 6. | 6 | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90® | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 7. | 7 | Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах |  |
| 8. | 8 | Прыжок в длину с места | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 9. | 9 | Прыжки через набивные мячи |  |
| 10. | 10 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |  |
| 11. | 11 | Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 18 ч** |
| 12 | 1 | Инструктаж по ТБ.Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 13 | 2 | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 14 | 3 | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Уметь играть в подвижные игры. |  |
| 15 | 4 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 16 | 5 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 17 | 6 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.  | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 18 | 7 | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Используют подвижные игры для активного отдыха.Уметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 19 | 8 | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельностиУметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 20 | 9 | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.Уметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 21 | 10 | Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельностиУметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 22 | 11 |  ОРУ в движении. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Уметь играть в Подвижные игры. |  |
| 23 | 12 | ОРУ в движении. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | Используют подвижные игры для активного отдыхаУметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 24 | 13 | Подвижные игры: "Кто дальше бросит», « Метко в цель". | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухеУметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 25 | 14 | Подвижные игры: "Кто дальше бросит», « Метко в цель". | Используют подвижные игры для активного отдыха. Уметь играть вподвижные игры. |  |
| 26 | 15 | Подвижные игры : «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». | Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 27 | 16 | Подвижные игры : «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». | Уметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |
| 28 | 17 | Подвижная игра «Попади в обруч» | Уметьиграть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |  |
| 29 | 18 | Подвижная игра «Попади в обруч» | Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| **Гимнастика с основами акробатики – 18 ч** |
| 30. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.  | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. |  |
| 31. | 2 | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу , в круг.  | Оказывают помощь сверстникам в освоении строевых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.  |  |
| 32. | 3 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. |  |
| 33. | 4 | Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево. | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. |  |
| 34. | 5 | Группировка. Команда «Шагом марш!», «Класс стой!». | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  |  |
| 35. | 6 | Перекаты в группировке лежа на животе из упора стоя на коленях. Строевые упражнения.  | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  |  |
| 36. | 7 | Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги. |  Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  |  |
| 37. | 8 | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев . Строевые упражнения.  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. |  |
| 38. | 9 | Стойка на носках, на одной ноге(на полу или на гимнастической скамейке). Строевые упражнения.  | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. |  |
| 39. | 10 | Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения.  | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. |  |
| 40. | 11 | Перелезание через гимнастического коня. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Осваивают технику упражнений в лазание и перелезание, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Точно выполняют строевые приемы. |  |
| 41. | 12 | Упражнения в висе стоя и лежа. | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появлений ошибок и соблюдая правила безопасности. |  |
| 42. | 13 | В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. | Оказывают помощь сверстниках в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. |  |
| 43. | 14 | Вис на согнутых руках. | Оказывают помощь сверстниках в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. |  |
| 44. | 15 | Лазанье по гимнастической стенке и канату. | Описывают технику упражнений в лазание и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| 45. | 16 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. |  |
| 46. | 17 | Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. | Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. |  |
| 47.  | 18 | Перешагивание через набивные мячи и их переноска. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |  |

|  |
| --- |
| **Лыжные гонки – 21 ч** |
| 48. | 1 | Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. | Описывают технику передвижения на лыжах.  |  |
| 49. | 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. |  Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 50. | 3 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 51. | 4 | Повороты переступанием. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 52. | 5 | Повороты переступанием. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 53. | 6 | Подъемы и спуски под уклон. | Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 54. | 7 | Подъемы и спуски под уклон. | Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 55. | 8 | Подъемы и спуски под уклон. | Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 56. | 9 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 57. | 10 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 58. | 11 | Передвижение на лыжах до 1 км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |
| 59. | 12 | Скользящий шаг с палками. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 60. | 13 | Скользящий шаг с палками. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 61. | 14 | Скользящий шаг с палками. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 62. | 15 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 63. | 16 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 64. | 17 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 65. | 18 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 66. | 19 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 67. | 20 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 68. | 21 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Описывают технику передвижения. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. |  |
| **Подвижные и спортивные игры – 21 ч** |
| 69. | 1 | Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. П.И. «Играй, играй, мяч не теряй» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 70. | 2 | Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. П.И. «Играй, играй, мяч не теряй» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 71. | 3 | Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. П.И. «Играй, играй, мяч не теряй» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 72. | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 73. | 5 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 74. | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 75. | 7 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У кого меньше мячей» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |

|  |
| --- |
|  .  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 76. | 8 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «» У кого меньше мячей | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 77. | 9 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «У кого меньше мячей» | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. |  |
| 78. | 10 | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |  |
| 79. | 11 | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |  |
| 80. | 12 | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |  |
| 81. | 13 | Подвижные игры : «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 82. | 14 | Подвижные игры : «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 83 | 15 | Подвижные игры : «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 84 | 16 | Подвижные игры : «Кто дальше бросит», «Точный расчет» | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 85 | 17 | Подвижные игры : «Кто дальше бросит», «Точный расчет» | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 86 | 18 | Подвижные игры : «Кто дальше бросит», «Точный расчет» | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 87 | 19 | Подвижные игры: «Лисы и куры», «пятнашки» | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 88 | 20 | Подвижные игры: «Лисы и куры», «пятнашки» | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| 89 | 21 | Подвижные игры: «Лисы и куры», «пятнашки» | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  |
| **Легкая атлетика – 10 ч** |
| 90 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 91 | 2 | Челночный бег 3\*5 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 92 | 3 | Равномерный бег, медленный бег до 3-4 мин. | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частое сердечных сокращений**.** |  |  |
| 93 | 4 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. |  |  |
| 94 | 5 | Прыжок в длину с разбега (место отталкивания не обозначено)с приземление на обе ноги. | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. |  |  |
| 95 | 6 | Прыжок с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. |  |  |
| 96 | 7 | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. |  |
| 97 | 8 | Метание малого мяча на заданное расстояние. |  |  |
| 98 | 9 | Равномерный бег до 6 мин. | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |  |  |
| 99 | 10 | Соревнования на короткие дистанции (30 м) | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |  |