**Учебно-тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела и тема** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***I четверть (27часов)*** | | | |
| 1. | Знание о ФК  Понятие о физической культуре | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 2-3 | Техника высокого старта | 2 | Описать выполнение техники высокого старта  Осваивать технику высокого старта  Выявлять характерные ошибки техники выполнения |
| 4-5 | Бег на короткую дистанцию - 30 м | 2 | Осваивать технику бега  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений |
| 6-7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | Описывать технику прыжка в длину с разбега  Осваивать технику прыжка в длину с разбега  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжка  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка |
| 8-9 | Метание мяча с места, из положения стоя | 2 | Описывать технику метания мяча с места  Осваивать технику метания мяча с места  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места |
| 10-11 | Бег на средние учебные дистанции | 2 | Осваивать технику бега различными способами  Проявлять качества быстроты, силы, выносливости и координации при выполнений бега на средние учебные дистанции  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на средние учебные дистанции |
| 12-13 | Упражнения специальной физической и технической подготовки | 2 | Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки |
| 14 | Знание о ФК  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) |
|  | **Спортивные игры. Элементы баскетбола** |  |  |
| 15-16 | Ловля и передача мяча на месте | 2 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 17-19 | Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, квадратах, кругах | 3 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 20-22 | Ведение мяча на месте | 3 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 23-24 | Выполнение комплекса упражнений с мячом | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений |
| 25-27 | Подвижные игры | 3 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| ***II четверть (21 час)*** | | | |
| 28 | Знание о ФК.  Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание. | 1 | Выявлять различия в основных способах передвижения человека |
|  | **Гимнастика** |  |  |
| 29-31 | Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках | 3 | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений |
| 32-34 | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением. | 3 | Описывать технику разучиваемых прыжков  Осваивать технику прыжков  Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжков |
| 35-37 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием. | 3 | Описывать технику разучиваемых упражнений в равновесии  Осваивать технику упражнений в равновесии  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в равновесии Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в равновесии |
| 38-40 | Упражнения в висах и упорах | 3 | Описывать технику разучиваемых упражнений в висах и упорах  Осваивать технику упражнений в висах и упорах  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в висах и упорах |
| 41-42 | Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях. | 2 | Описывать технику разучиваемых упражнений в лазании и перелазании  Осваивать технику упражнений в лазании и перелазании  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании и перелазании  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании и перелазании  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в лазании и перелазании |
| 43-45 | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 3 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 46-47 | Основная стойка, повороты направо, налево. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе. | 2 | Описывать технику разучиваемых упражнений в передвижениях  Осваивать технику упражнений в передвижениях  Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в передвижениях  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в передвижениях  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений в передвижениях |
| 48 | Упражнения специальной физической и технической подготовки | 1 | Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки |
| ***III четверть (27часов)*** | | | |
| 49 | Знание о ФК.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |
| 50-54 | Ступающий шаг без палок | 5 | Осваивать технику ступающего шага  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |
| 55-59 | Скользящий шаг без палок | 5 | Осваивать технику скользящего шага  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов |
| 60-63 | Спуски, подъемы, повороты. | 4 | Объяснять технику выполнения спусков и подъемов  Осваивать технику спусков и подъемов  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов |
| 64-68 | Подвижные игры на материале лыжной подготовки | 5 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 69-72 | Преодоление отрезков 40-60 м с постепенным повышением скорости. | 4 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
| 73-75 | Упражнение специальной физической и технической подготовки | 3 | Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки |
| ***IV четверть (24 часа)*** | | | |
| 76 | Знание о ФК.  Связь физической культуры с трудовой деятельностью | 1 | Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
|  | **Элементы баскетбола** |  |  |
| 77-78 | Ловля и передача мяча | 2 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 79-80 | Ведение мяча | 2 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из спортивных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 81-83 | Подвижные игры и игры, приближенные к баскетболу | 3 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 84-85 | Упражнения специальной физической и технической подготовки | 2 | Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки |
| 86 | Знание о ФК.  История развития физической культуры и первых соревнований | 1 | Пересказывать тексты из истории физической культуры |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
| 87 | Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, ходьба с преодолением препятствий | 1 | Описывать технику ходьбы  Осваивать технику ходьбы  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений |
| 88 | Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами, бег на короткие дистанции | 1 | Описывать технику беговых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 89-90 | Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств | 2 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации |
| 91-92 | Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега; с высоты до 40 см | 2 | Описывать технику прыжков  Осваивать технику прыжков  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжков  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков |
| 93-94 | Метание малого мяча из положения стоя. | 2 | Описывать технику метания мяча с места  Осваивать технику метания мяча с места  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении метания мяча с места  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча с места грудью в направлении метания, левая, правая нога впереди, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м |
| 95-97 | Подвижные игры  с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 3 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 98-99 | Упражнения специальной физической и технической подготовки | 2 | Описывать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовки  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Проявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки |