**Учебно-тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела и тема** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***I четверть (27часов)*** |
| 1. | Знание о ФКПонятие 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 стартаОсваивать технику высокого стартаВыявлять характерные ошибки техники выполнения |
| 4-5 | Бег на короткую дистанцию - 30 м | 2 | Осваивать технику бегаПроявлять качества силы, быстроты и координации при выполненииСоблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений |
| 6-7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | Описывать технику прыжка в длину с разбегаОсваивать технику прыжка в длину с разбегаПроявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжкаСоблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка |
| 8-9 | Метание мяча с места, из положения стоя | 2 | Описывать технику метания мяча с местаОсваивать технику метания мяча с местаПроявлять 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 способамиПроявлять качества быстроты, силы, выносливости и координации при выполнений бега на средние учебные дистанцииСоблюдать 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 подготовкиОсваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовкиОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиПроявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиСоблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки |
| 14 | Знание о ФКФизические 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 игрОсваивать технические действия из спортивных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать 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 игрОсваивать технические действия из спортивных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 20-22 | Ведение мяча на месте | 3 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать 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 игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать 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 упражненийОсваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинацийВыявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражненийСоблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражненийПроявлять 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 прыжковОсваивать технику прыжковВыявлять характерные ошибки при выполнении прыжковСоблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковПроявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжков |
| 35-37 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием. | 3 | Описывать технику разучиваемых упражнений в равновесииОсваивать технику упражнений в равновесииВыявлять 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 упорахОсваивать 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 перелазанииОсваивать технику упражнений в лазании и перелазанииВыявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании и перелазании Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в лазании и перелазанииПроявлять 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 игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать 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 передвиженияхОсваивать технику упражнений в передвиженияхВыявлять характерные ошибки при выполнении упражнений в передвижениях Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в передвиженияхПроявлять 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 подготовкиОсваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовкиОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиПроявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиСоблюдать 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 травматизмаОпределять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |
| 50-54 | Ступающий шаг без палок | 5 | Осваивать технику ступающего шагаВыявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходовПрименять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |
| 55-59 | Скользящий шаг без палок | 5 | Осваивать технику скользящего шагаВыявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов |
| 60-63 | Спуски, подъемы, повороты. | 4 | Объяснять технику выполнения спусков и подъемовОсваивать технику спусков и подъемовПроявлять 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 игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать 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 подготовкиОсваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовкиОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиПроявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиСоблюдать 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 игрОсваивать технические действия из спортивных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
| 79-80 | Ведение мяча | 2 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игрОсваивать технические действия из спортивных игрВзаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игрСоблюдать 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 игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать 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 подготовкиОсваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовкиОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиПроявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиСоблюдать 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 ходьбыОсваивать технику ходьбыВыявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений |
| 88 | Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами, бег на короткие дистанции | 1 | Описывать технику беговых упражненийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражненийОсваивать технику бега различными способамиПроявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражненийСоблюдать 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 прыжковОсваивать технику прыжковПроявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении прыжковСоблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков |
| 93-94 | Метание малого мяча из положения стоя.  | 2 | Описывать технику метания мяча с местаОсваивать технику метания мяча с местаПроявлять 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 игрыс прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера | 3 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игрИзлагать правила и условия проведения подвижных игрОсваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игрВзаимодействовать 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 подготовкиОсваивать технику упражнений специальной физической и технической подготовкиОсваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиПроявлять качества быстроты, силы и координации при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовкиСоблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений специальной физической и технической подготовки |