**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ                                          1 КЛАССОВ – 2ЧАСА В НЕДЕЛЮ. (66час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **1 четверть (18ч.)** | | | | | |  |  |
| **Лёгкая атлетика(10 ч.)** | | | | | |  |  |
| **1** | ***Ходьба***  ***и бег*** | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | Текущий |  |  |
| **2** | Изучение  нового  материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках,  на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. **Бег *(30 м).*** Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств | ***Знать*** понятие «короткая  дистанция».  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м)* | Текущий |  |  |
| **3** | Комбинированный | Ходьба под счет. Ходьба на носках,  на пятках. Обычный бег.  Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной  скоростью *(до 30 м, до 60 м)* | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** |  | Комбинированный | | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  **Бег *(60 м)*.** ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий |  |  |
| **5**  **6** | ***Бег по пересеченной местности*** | Изучение  нового  материала | | | Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости. Понятие скорость бега | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(до 6мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий |  |  |
| Комплексный | | | Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м)*. Подвижная игра «Горелки». ОРУ.  Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(до 6мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий |  |  |
| 7 | ***Прыжки*** | Изучение нового материала | | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» **Ч\Бег 3х10** | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| 8 | Комбинированный | | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Текущий |  |  |
| **9** | ***Метание малого  мяча*** | Изучение  нового  материала | | | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| **10** | Комбинированный | | | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.  Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании;  метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(8час.)** | | | | | | | | |  |  |
| **11-**  **12** | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** | Изучение  нового  материала  Совершенствования | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
|  |  |
| **13-**  **14** |  | Совершенствования  Совершенствования | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей  в колоннах». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
|  |  |
| **15-**  **16** | Совершенствования | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Передача мяча снизу на месте  ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч  соседу». Развитие координационных  способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстоя-*  *ние, ловля, ведение, броски)  в процессе подвижных игр* | Текущий |  |  |
|  |  |
| **17-**  **18** |  | Совершенствования  Комплексный | | | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча  на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка  мячей по кругу». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр | Текущий |  |  |
|  |  |
| **2 четверть(14час)** | | | | | | | | |  |  |
| **Гимнастика (12час)** | | | | | | | | |  |  |
| 1\19 | ***Акробатика. Строевые***  ***упражнения*** | | Изучение  нового материала | | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 2\20 | Комплексный | | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты  в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 3\21 |  | | Комплексный | | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 4\22 | Комплексный | | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способност. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 5\23 |  | | Комплекс-ный | | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра  «Космонавты». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| 6\24 | ***Равновесие. Строевые***  ***упражнения)*** | | Изучение  нового  материала  Комплексный | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
|  |  |
| Комплексный | | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ  с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 7\25 |  | | Совершен-ствования | | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,  стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание  через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения  в равновесии | Текущий |  |  |
| 8\26 |  | | Совершен-ствования | | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,  стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание  через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения  в равновесии | Текущий |  |  |
| 9\27 | Совершен-ствования | | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 10\ 28 |  | | Совершен-ствования | | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание  через мячи. Игра «Западня». Развитие  координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии | Текущий |  |  |
| 11\ 29 | ***Опорный прыжок,  лазание*** | | Изучение  нового  материала  Комплексный | | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ  в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие  силовых способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
|  |  |
| 12 \30 |  | | Комплексный | | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры(2час)** | | | | | | | | |  |  |
| 13\ 31 | *Подвижные игры(4ч.)* | | | Изучение  нового  материала | Техника безопасности на уроках подвижные игры.  ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием | Текущий |  |  |
| 14\ 32 |  | | | совершенствование | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий |  |  |
| **III четверть (18час)** | | | | | | | | |  |  |
| **Лыжная подготовка (14час)** | | | | | | | | |  |  |
| 1-2\ 33-34 | Инструктаж по технике безопасности. | | | Вводный | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы.  Основные требования к одежде и обуви во время занятий.  Температурный режим. | | Знать и выполнять технику безопасности. | Текущий |  |  |
|  |  |
| 3-4\  35-36 | Передвижение в колонне на лыжах. | | | Новый материал | Организующие команды и приемы. ступающий шаг. Боковые шаги.  Передвижение в колонне на лыжах. Игровые задания: лепка снеговиков, бросание снежков в даль. | | Уметь правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий | Текущий |  |  |
|  |  |
| 5-6\  37-38 | Скользящий шаг баз палок. | | | комплексный | Организующие команды и приемы.  Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение ступающим шагом.  Разучивание скользящего шага. | | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |
|  |  |
| 7-8\  39-40 | Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. | | | совершенствование | Скользящий шаг без палок.  Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее?». | | Технично выполнять задания | текущий |  |  |
|  |  |
| 9-10\  41-42 | Приставные шаги на лыжах. | | | комплексный | Приставные шаги влево, вправо(знакомство).  Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагами на лыжах. | | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий |  |  |
| 11-12\ 43-44 | Совершенствование изученных элементов. | | | совершенствование | Закрепление навыка передвижения ступающим, скользящим шагом, поворотов переступанием. Игра «Кто самый быстрый?  «Кто дальше проскользит?». | | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий |  |  |
|  |  |
| 13-14\  45-46 | Ходьба скользящим шагом | | | совершенствование | Ходьба по лыжне скользящим шагом на дистанцию 20м (поочерёдно каждой ногой , двумя ногами), на дистанцию 30м. игры без лыж. | | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий |  |  |
|  |  |
| **Подвижные игры (4часа)** | | | | | | | | |  |  |
| 1\47 | *Подвижные игры* | | | Изучение  нового  материала | Техника безопасности на уроках подвижные игры.  ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |
| 2\48 | совершенствование | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |
| 3\49 |  | | | совершенствование | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками,  метанием Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |
| 4\50 | совершенствование | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие  воробушки», «Зайцы в огороде».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метан ием Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |
| **4 четверть (16час)** | | | | | | | | |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола(4 часа)** | | | | | | | | |  |  |
| 1\51 | *Подвижные игры на основе баскетбола(8 ч.)* | | | Комплексный | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  |  |
| 2\52 | Комплексный | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  |  |
| 3\53 |  | | | Комплексный | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  |  |
| 4\54 | Комплексный | ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)*  в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  |  |
| **Лёгкая атлетика(12час)** | | | | | | | | |  |  |
| 5\55 | *Техника безопасности. Развитие выносливости.* | | | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. СУ.  Специальные беговые упражнения. Многоскоки.  Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/И | | Корректировка техники бега | Текущий |  |  |
| 6\ 56 | *Развитие скоростно -силовых способностей* | | | комплексный  комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. **прыжок в высоту на результат.**. П/и | | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту. | Текущий |  |  |
| 7\57 | *Развитие скоростно -силовых способностей* | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м.  П/игра «При повторении – беги».**Прыжки в длину с места – на** **результат.** | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Текущий |  |  |
| 8\58 | *Развитие коорди-национных спо-собностей.* | | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. **Челночный бег – на результат.**  Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |  |
| 9\59 | *Гладкий бег* | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  **Гладкий бег  6 минут – на результат**. История отечественного спорта. | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику гладкого бега. | Текущий |  |  |
|  |  |
| 10\ 60 | *Переменный бег* | | | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. **Бег 30 м на результат** Переменный бег – 5 минут. | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 30 м)* | текущий |  |  |
| 11\  61 | *Развитие ско-ростных способ-ностей. Старто-вый разгон* | | | комплексный | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров**. Бег 60 м на результат** Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.).  П/ игра – «Перемена мест». | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м)* | Текущий |  |  |
| 12\  62 | *метание* | | | комплексный | Метание малого мяча в цель *(2*×*2)* с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель | Текущий |  |  |
| 13\ 63 | комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:****правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений* | Текущий |  |  |
| 14\  64 |  | | | комплексный | Метание малого мяча в цель *(2*×*2)* с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:****правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений* |  |  |  |
| 15\  65 | Бег по пересеченной  местности  (3ч) | | | Комплексный | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.  Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий |  |  |
| 16\  66 |  | | | Комплексный | Равномерный бег *(6 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег – 50 м, ходьба – 100 м).* Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ.  Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе*(до 10 мин)*; по слабо пересеченной местности *(до 1 км)* | Текущий |  |  |