**Тематическое планирование 1 класс (99ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Кол-во часов по разделу** | **Тема** | **Количество часов по теме** | **Дата****проведения урока** |
| **1.1** | **Легкая атлетика** | **15** | Введение в предмет: значение физической культуры для физического развития. Общие требования к одежде и обуви, знакомство со спортивным инвентарём и оборудованием, правила поведения, техника безопасности.  | **1** |  |
| **1.2** |  |  | Строевые упр-ия (построение в шеренгу и колонну по одному), бег по кругу до 600м, ору, подвижная игра «Салки». | **1** |  |
| **1.3** |  |  | Строевые упр-ия (построение в шеренгу и колонну), ОРУ без предметов, бег по кругу до 600м, игра «Салки». | **1** |  |
| **1.4** |  |  | Строевая подготовка: обучение повороту прыжком направо и налево. ОРУ б/п, бег в равномерном темпе до 600м по кругу и «змейкой». Игра «Третий лишний». | **1** |  |
| **1.5** |  |  |  Когда и как возникли физическая культура и спорт. Строевая подготовка: шеренга, колонна, обучение повороту прыжком направо и налево, ОРУ б/п, бег в равномерном темпе по кругу и «змейкой» до 600м. Игра «Пятнашки». | **1** |  |
| **1.6** |  |  | Современные Олимпийские игры. Олимпийский символ, девиз, эмблема, флаг, клятва. Строевая подготовка (повторение изученного), ОРУ б/п, бег с ускорением до 30м, команда «Внимание», «Марш!». Игра «Два мороза». | **1** |  |
| **1.7** |  |  | Строевая подготовка (повторение), бег по кругу в равномерном темпе до 800м, прыжки в длину с места (обучение). Игра «Удочка прыжковая». | **1** |  |
| **1.8** |  |  |  Строевая подготовка (повторение), ОРУ, бег до 800м, ускорения с высокого старта (30м), прыжки в длину с места (обучение). Игра «Прыгуны и пятнашки». | **1** |  |
| **1.9** |  |  |  Строевая подготовка-повторение, ОРУ, бег до 800м, **бег 30м с учётом времени**, прыжок в длину-повторение. Игра «Прыжок за прыжком». | **1** |  |
| **1.10** |  |  | Строевая подготовка, ОРУ, обучение ловле и броскам малого мяча, повторение техники прыжка в длину. Игра «Подвижная цель». | **1** |  |
| **1.11** |  |  |  Строевая подготовка-повторение, ОРУ, бег до 800м, прыжок в длину-повторение. Игра «Прыжок за прыжком». |  |  |
| **1.12** |  |  |  Строевая подготовка, ОРУ, обучение ловле и броскам малого мяча, повторение техники прыжка в длину, Игра «Кто дальше бросит». | **1** |  |
| **1.13** |  |  | Строевые упр-ия, ОРУ без предметов, бег по кругу до 600м, многоскоки. Игра «К своим флажкам». | **1** |  |
| **1.14** |  |  | Строевые команды, обучение челночному бегу 3\*10м с переноской кубиков, игра «Точный расчет». | **1** |  |
| **1.15** |  |  |  Строевые команды, продолжить обучение челночному бегу 3\*10м с переноской кубиков, игра «Точный расчёт». | **1** |  |
| **2.16** | **Подвижные игры народов Коми.** | **2** | Строевые упражнения, ОРУ. Коми национальные народные игры. Разучивание игры «Олени». | **1** |  |
| **2.17** |  |  | Строевые упражнения, ОРУ. Коми национальные игры: «Ведущий», «Игра в шар» (игра с предметами). | **1** |  |
| **3.18** | **Гимнастика** | **21** | Основные части тела человека (продолжение темы), инструктаж, беседа о спортивной форме и личной гигиене. Строевая подготовка: гимнастический шаг, повороты направо, налево-повторение, бег под музыку, ОРУ с гимнастической палкой, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук (обучение), группировка, перекаты в группировке. | **1** |  |
| **3.19** |  |  | Основные внутренние органы человека. Строевая подготовка. Гимнастический шаг, бег под музыку, ОРУ с гимнастической палкой, ходьба по гимн. скамейке с различным положением рук, стойка на одной ноге, группировка, перекаты в группировке (обучение). | **1** |  |
| **3.20** |  |  | Основные внутренние органы человека (продолжение темы). Строевая подготовка. Гимнастический шаг, команда «на месте шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с гимн. палками, ходьба под музыку, ходьба по рейке гимн. скамейки с различным положением рук, перекаты лёжа на животе. | **1** |  |
| **3.21** |  |  | Скелет человека. Строевая подготовка. Гимнастический шаг, команда «На месте шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с гимн. палками, ходьба по рейке гимн. скамейки с различным положением рук, перекаты лёжа на животе (повторение), подскоки (обучение). | **1** |  |
| **3.22** |  |  | Осанка. Строевая подготовка. ОРУ со скакалками, танцевальный бег и прыжки под музыку, лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, перекаты на спине с постановкой рук, с согнутыми ногами. | **1** |  |
| **3.23** |  |  | Причины нарушения осанки. Строевая подготовка, ОРУ со скакалками, танцевальные шаги (галоп в сторону), лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, перекаты на спине с постановкой рук, с согнутыми ногами, ползанье по-пластунски. | **1** |  |
| **3.24** |  |  | Правила для формирования правильной осанки. Строевая подготовка. ОРУ со скакалкой, танцевальные прыжки- (галоп в сторону), перекат в стойку на лопатках, эстафета «По-пластунски». | **1** |  |
| **3.25** |  |  | Беседа о значении осанки для здоровья человека. ОРУ со скакалкой для формирования правильной осанки. Танцевальные шаги (повторение), шаг польки (обучение). Лазанье по гимнастической стенке (обучение), перекат в стойку на лопатках. | **1** |  |
| **3.26** |  |  | Упражнения при сутулой спине. Строевая подготовка: перестроение по звеньям. Танцевальные шаги (повторение). ОРУ со скакалками. Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперёд (обучение). Игра «Иголка и нитка». | **1** |  |
| **3.27** |  |  | Упражнения при сутулой спине (повтор). Строевая подготовка: перестроение по звеньям, танцевальные шаги повторение. ОРУ с флажками. Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперёд (обучение). Игра – эстафета с флажками. | **1** |  |
| **3.28** |  |  | Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Строевая подготовка: перестроение по звеньям, размыкание и смыкание приставным шагом. Танцевальные шаги (повторение). ОРУ с флажками. Кувырок вперёд. «Корзинка» (обучение). Подвижная игра «Море волнуется». | **1** |  |
| **3.29** |  |  | Упражнения для укрепления мышц живота (повтор). Строевая подготовка: перестроение по звеньям, размыкание и смыкание приставным шагом. Танцевальные шаги (повторение). ОРУ с флажками. Кувырок вперёд, «корзинка», «мост» из положения лёжа на спине (обучение). | **1** |  |
| **3.30** |  |  | Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Строевая подготовка: перестроение по звеньям, размыкание и смыкание приставным шагом. Танцевальные шаги. ОРУ с флажками. Кувырок вперёд в упор присев, «мост», «корзинка» (повторение). | **1** |  |
| **3.31** |  |  | Упражнения для укрепления мышц стоп ног (повтор). Строевая подготовка: перестроение по звеньям, размыкание и смыкание приставным шагом. Танцевальные шаги, танцевальный бег. ОРУ с флажками. Кувырок вперёд в упор присев, «мост», «корзинка» (повторение изученного). | **1** |  |
| **3.32** |  |  | Повторение по теме «Твой организм». Строевая подготовка, ОРУ с гантелями, «мост» (совершенствование), преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, лазанье по канату с введением техники в два приёма. | **1** |  |
| **3.33** |  |  | Повторение по теме «Твой организм». Строевая подготовка, ОРУ с гантелями, «мост» (совершенствование), преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Лазанье по канату (продолжить обучение). | **1** |  |
| **3.34** |  |  | Сердце и кровеносные сосуды. Строевая подготовка, ОРУ с гантелями, «мост» (совершенствование), преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, лазанье по канату. | **1** |  |
| **3.35** |  |  | Упражнения для укрепления и сохранения сердца. Основные правила выполнения зарядки (повтор). Строевая подготовка, танцевальные шаги и бег. ОРУ с гантелями, «мост» (совершенствование), преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, лазанье по канату. | **1** |  |
| **3.36** |  |  | Органы чувств. Последовательность упражнений для составления комплекса упражнений для зарядки. Строевая подготовка, ОРУ с гантелями. Повторение изученных элементов, подвижные игры на основе гимнастики. | **1** |  |
| **3.37** |  |  | Органы зрения. Упражнения для сохранения зрения. Строевые упражнения, ОРУ б/п, повторение акробатических упражнений. Игры на основе гимнастики. | **1** |  |
| **3.38** |  |  |  Органы слуха. Строевые упражнения, ОРУ б\ п, повторение акробатических упражнений. Игры на основе гимнастики.**Наклон вперед из положения сидя, см – контрольное тестирование.** | **1** |  |
| **4.39** | **Лыжная подготовка** | **30** |  Беседа о пользе уроков на свежем воздухе, правильном подборе одежды, обучение одеванию лыжных ботинок, и лыж; правильная переноска лыжного инвентаря к месту занятий. | **1** |  |
| **4.40** |  |  | Повторение правильной переноски лыжного инвентаря, разминка, передвижение колонной по лыжне. | **1** |  |
| **4.41** |  |  | Разминка, передвижение по лыжне ступающим шагом без палок, игра «Перебежки со снежками». | **1** |  |
| **4.42** |  |  | Разминка, передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом без палок, игра «Снежные круги». | **1** |  |
| **4.43** |  |  | Повороты переступанием на месте, ходьба ступающим и скользящим шагом с палками, игры: «Слалом», «Смелые воробушки». | **1** |  |
| **4.44** |  |  |  Повороты переступанием на месте, ходьба ступающим и скользящим шагом с палками, игры: «Слалом», «Смелые воробушки». | **1** |  |
| **4.45** |  |  | Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, обучение подъёму в горку «лесенкой». | **1** |  |
| **4.46** |  |  | Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, продолжить обучение подъёму в горку «лесенкой». | **1** |  |
| **4.47** |  |  | Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м, подъём в гору « лесенкой» и спуск в основной стойке. | **1** |  |
| **4.48** |  |  | Передвижение по лыжне скользящим шагом до 800м с палками, подъём в гору « лесенкой» и спуск в основной стойке, с прохождением ворот из лыжных палок. | **1** |  |
| **4.49** |  |  | Передвижение по лыжне скользящим шагом до 1км с палками, игровое упр-ие. | **1** |  |
| **4.50** |  |  | Обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км. | **1** |  |
| **4.51** |  |  | Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км. | **1** |  |
| **4.52** |  |  | Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км, спуск с горы. | **1** |  |
| **4.53** |  |  | Продолжить обучение технике попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 1км, спуск в стойке устойчивости. | **1** |  |
| **4.54** |  |  | Попеременный двухшажный ход-обучение. Подъём «лесенкой наискось». | **1** |  |
| **4.55** |  |  | Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом , повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой». | **1** |  |
| **4.56** |  |  | Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом (согласованность движений рук и ног) , повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой». | **1** |  |
| **4.57** |  |  | Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом (согласованность движений рук и ног) , повороты переступанием, спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой». | **1** |  |
| **4.58** |  |  | Ознакомить с изменением скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом, игра «Проведи и не задень». | **1** |  |
| **4.59** |  |  | Отработка движений рук в попеременном двухшажном ходе, ознакомить с подпрыгиваниями в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Воротики», «Слалом». | **1** |  |
| **4.60** |  |  | Прохождение дистанции 1км в соревновательной деятельности техникой попеременного двухшажного хода. | **1** |  |
| **4.61** |  |  | **Оценить технику исполнения спуска с горки в стойке устойчивости, и подъёма «лесенкой наискось».** Игры на лыжах. | **1** |  |
| **4.62** |  |  | Прохождение дистанции 1км техникой попеременного двухшажного хода. Спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой», игра «Слалом». | **1** |  |
| **4.63** |  |  | Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой». | **1** |  |
| **4.64** |  |  | Прохождение дистанции 1км техникой попеременного двухшажного хода. Спуск с горки в стойке устойчивости, подъём «лесенкой». Эстафета. | **1** |  |
| **4.65** |  |  | Совершенствовать технику исполнения спуска с горки в стойке устойчивости, и подъёма «лесенкой наискось». Игры на лыжах. Эстафета. | **1** |  |
| **5.66** | **Спортивные** **и подвижные** **игры**. | **28** | Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Эстафета в передвижении на лыжах. Игра «Встречная эстафета». | **1** |  |
| **5.67** |  |  | П. /игры на материале лыжной подготовки. Упражнения для развития выносливости и координации движений. Игра «Охотники и олени». | **1** |  |
| **5.68** |  |  | П. /игры на материале лыжной подготовки. Упражнения для развития выносливости и координации движений. Игра «Воротики». | **1** |  |
| **5.69** |  |  | П./ игры на материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. Игра «Становись – разойдись», «»У медведя во бору». | **1** |  |
| **5.70** |  |  | П./ игры на материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. Игра «Бой петухов», «Салки – догонялки». | **1** |  |
| **5.71** |  |  | П./ игры на материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. Игра «Змейка», «Хвостики». | **1** |  |
| **5.72** |  |  | П./ игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. Игра «Кто быстрее», «Точно в мишень». | **1** |  |
| **5.73** |  |  | П./ игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. Игра «Пингвины с мячом», «Третий лишний». | **1** |  |
| **5.74** |  |  | П./ игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. Игра «К своим флажкам», Салки на болоте». | **1** |  |
| **5.75** |  |  | Баскетбол. Коротко о развитии баскетбола в России. Передачи и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.. Игра «Прыгучий мяч». | **1** |  |
| **5.76** |  |  | Баскетбол. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Игра «Ловкий мяч». | **1** |  |
| **5.77** |  |  | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте в стену. Игра « Попади в цель». | **1** |  |
| **5.78** |  |  | Баскетбол. Передачи и ловля мяча. Бросок мяча снизу двумя руками в баскетбольный щит. Игра «Попади в цель». | **1** |  |
| **5.79** |  |  | Баскетбол. Ведение мяча шагом правой (левой) рукой. Игра « Обойди препятствие». | **1** |  |
| **5.80** |  |  | Баскетбол. Ведение мяча шагом правой (левой) рукой. Остановка мяча. Игра – эстафета с ведением мяча. | **1** |  |
| **5.81** |  |  | Баскетбол. Передачи мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками в кольцо. Ведение мяча. Игра «Десятка». | **1** |  |
| **5.82** |  |  | Баскетбол. Передачи мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками в кольцо. Ведение мяча. Игра «Десятка». | **1** |  |
| **5.83** |  |  | Перестрелки. Бросок и ловля волейбольного мяча над собой и в парах. Игра «Картошка». | **1** |  |
| **5.84** |  |  | Перестрелки. Бросок и ловля волейбольного мяча над собой и в парах. Игра «Волк и зайцы». | **1** |  |
| **5.85** |  |  | Перестрелки. Бросок волейбольного мяча через сетку. Упражнения для развития прыгучести. Игра «Поймай и перебрось». | **1** |  |
| **5.86** |  |  | Перестрелки. Бросок волейбольного мяча через сетку. Упражнения для развития прыгучести. Игра «Поймай и перебрось». | **1** |  |
| **5.87** |  |  | Перестрелки. Правила игры. Игра в перестрелки по упрощенным правилам. | **1** |  |
| **5.88** |  |  | Мини-футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Передача мяча в парах. Игра «Десятка». | **1** |  |
| **5.89** |  |  | Мини-футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках. Игра «Десятка». | **1** |  |
| **5.90** |  |  | Мини-футбол. Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча в парах и тройках. Игра «Десятка». | **1** |  |
| **5.91** |  |  | Мини-футбол. Ведение мяча. Остановка мяча. Передача мяча в парах и тройках. Игра «Десятка». | **1** |  |
| **5.92** |  |  | Мини-футбол. Основные правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | **1** |  |
| **5.93** |  |  | Мини-футбол. Основные правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. **Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) – контрольное тестирование.** | **1** |  |
| **6.94** | **Легкая атлетика** | **6** | Беговые упражнения с ускорением до 30 м. ОРУ без предметов. Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед**. Прыжок в длину с места - контрольное тестирование.** | **1** |  |
| **6.95** |  |  | Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. **Бег 30 м – контрольное тестирование**.  | **1** |  |
| **6.96** |  |  | Бег на выносливость (5 мин). ОРУ. **«Челночный бег» - контрольное тестирование.** | **1** |  |
| **6.97** |  |  | Бег по слабопересеченной местности. Метательные упражнения с различными мелкими предметами. Прыжки через небольшие препятствия. | **1** |  |
| **6.98** |  |  | Бег на развитие выносливости. Подвижные игры с футбольным мячом. | **1** |  |
| **6.99** |  |  | Спортивный уголок школьника. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Подвижные игры с футбольным и волейбольным мячом. | **1** |  |