

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Ходьба и бег (5 ч)	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 (<i>до 30 м</i>)	Текущий	Компл екс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м</i>). 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 (<i>до 30 м</i>)	Текущий	Компл екс 1		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м, 60 м</i>). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>)	Текущий	Компл екс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Понятие «короткая дистанция»					
	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	Комплекс 1		
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1		
	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	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий	Комплекс 1		
Бросок малого мяча (3 ч)	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	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений				
	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». 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	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (11 ч)							
Бег по пересеченной местности (11 ч)	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 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	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 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Компл екс 1		
Гимнастика (17 ч)							
Акробатика . Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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 отдельно и в комбинации	Текущий	Компл екс 2		
	Комплексны й	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Компл екс 2		

		снарядов					
--	--	----------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Компл екс 2		
	Комплексны й						
	Комплексны й	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 отдельно и в комбинации	Текущий	Компл екс 2		
	Комплексны й						
Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	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	Компл екс 2		
	Комплексны й						
	Комплексны й	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	Компл екс 2		
	Совершен- ствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения	Текущий	Компл екс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	в равновесии				
	Совершенствования	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	Комплекс 2		
	Совершенствования	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	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	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	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату;	Текущий	Комплекс 2		

		Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок				
--	--	-------------------------------	--------------------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы й	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	Компл екс 2		
	Комплексы й	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл екс 2		
Подвижные игры (20 ч)							
Подвижные игры (20 ч)	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл екс 3		
	Совершен- ствования						
	Совершен- ствования	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл екс 3		
	Совершен- ствования						
	Совершен- ствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Компл екс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых способностей	метанием				
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метанием				
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования						
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстоя-</i>	Текущий	Компл екс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>ние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр				
	Совершенствования	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 (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передават</i> ь на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексны й						
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченн	Комплексны й	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо	Текущий	Компл екс 4		

ой местности (10 ч)	Комплексны й	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	пересеченной местности (до 1 км)				
---------------------------	-----------------	----------------------------------------------------------	-------------------------------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й	Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости					
	Комплексны й	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й	Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости					
	Комплексны й	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости					
	Комплексны й	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й	Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости					
Легкая атлетика (11 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексны й	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й						
Прыжки (3 ч)	Комплексны й	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексны й	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Компл екс 4		
Метание мяча (4 ч)	Комплексны й	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	Компл екс 4		
	Комплексны й						

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы й	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	Комплекс 4		
	Комплексы й	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		Текущий	Комплекс 4		