

## Календарно-тематическое планирование

### 1класс

№	Дата	Тема занятия	Содержание предмета	Требования к уровню подготовки учащихся	УУД
1	02.09	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)
2	09.09	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
3	16.09	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы

			предмета.		
4	23.09	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
5	30.09	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости).
6	07.10	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

				определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
7	14.10	История возникновения игр с мячом.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
8	21.10	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
9	28.10	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к	Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		«Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия	
10	11.11	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия	Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
11	18.11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
12	25.11	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом:	Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реально

		воробышки».	способностей, способности к ориентированию в пространстве.	держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	действия и его результата.
13	02.12	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
14	09.12	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
15	16.12	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля,	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

			пространстве.	ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	
16	23.12	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Игра «Красный, зелёный»	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
17	13.01	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
18	20.01	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня

				одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	усвоения.
19	27.01	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
20	03.02	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка	Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
21	17.02	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Кто быстрее встанет в круг».	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации,	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

				выносливости, гибкости).	
22	24.02	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.
23	03.03	Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
24	10.03	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости).	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
25	17.03	Знакомство с правилами	Комплексное развитие и координационных и	Соблюдать порядок, безопасность и	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий



		проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	кондиционных способностей, овладение элементарными техничко-техническими взаимодействиями.	гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр	физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
26	24.03	Беговая эстафета.	Комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техничко-техническими взаимодействиями.	Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр	Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
27	07.04	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка» различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);	Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным,	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

				активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.	
28	14.04	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);	Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
29	21.04	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка» различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);	Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным,	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
30	28.04	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) Разучивание народных игр. Игра	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка» различать физические качества (силу, быстроту, выносливость,	Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий,	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

		«Калин – бан -ба»	гибкость);	поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.	
31	05.05	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	Навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;	Отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
32	12.05	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	Навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;	Отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

33	19.05	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	Навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;	Отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
----	-------	---	--	--	--