

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС**

№ п / п	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Контроль	Примечания
	по плану	по факту				
Легкая атлетика – 10 часов						
1	05.09		ТБ. <i>Правила организации и проведения игр.</i> Игра «К своим флажкам».	1		
2	07.09		Что понимается под физической культурой	1		
3	12.09		Режим дня школьника	1		
4	14.09		Режим дня школьника	1		
5	19.09		Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
6	21.09		Осанка человека	1		
7	26.09		Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1		
8	28.09		Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура.	1		
9	03.10		Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1		
10	05.10		Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1		
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 4 часа						
11	10.10		ТБ. <i>Правила организации и проведения игр.</i> Игра «К своим флажкам».	1		
12	12.10		ТБ. Игра «Быстро по местам»	1		
13	17.10		ТБ. Игра «Не оступись»	1		
14	19.10		ТБ. Игра «Точно в мишень».	1		
Кроссовая подготовка - 11 часов.						
15	24.10		ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.-	1		

			бег, 50м.-ходьба). Игра «К своим флажкам».			
16	26.10		ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м (50м.- бег, 50м.-ходьба). ОРУ с предметами.	1		
17	07.11		ТБ. Медленный бег 400м. Развитие выносливости	1		
18	09.11		ТБ. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		
19	14.11		ТБ. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1		
20	16.11		ТБ. Равномерный бег до 5 мин	1		
21	21.11		ТБ. Кросс по слабопересечённой местности	1		
22	23.11		Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	1		
23	28.11		ТБ. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1		
24	30.11		ТБ. Бег на выносливость 1000м	1		
25	05.12		ТБ. Бег на выносливость 1000м	1		
Спортивные игры (футбол) (2 часа)						
26	07.12		ТБ на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		
27	12.12		ТБ. Удар по катящемуся мячу.	1		
Гимнастика с элементами акробатики. (9 часов)						
28	14.12		ТБ. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1		
29	19.12		ТБ. Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	1		
30	21.12		ТБ. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1		
31	26.12		ТБ. Перекаты в группировке.	1		
32	28.12		ТБ. Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	1		
33	09.01		ТБ. Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		
34	11.01		ТБ. Передвижение по гимнастической стенке.	1		
35	16.01		ТБ. Преодоление полосы препятствий с элементами	1		

			лазанья, переползания, перелезания.			
36	18.01		ТБ. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (3 часа)						
37	23.01		ТБ. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1		
38	25.01		ТБ. Игра «Не урони мешочек».	1		
39	30.01		ТБ. Игра «Змейка»			
Спортивные игры (баскетбол) (8 часов)						
40	01.02		ТБ. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1		
41	06.02		ТБ. Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1		
42	08.02		ТБ. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
43	13.02		ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
44	15.02		ТБ. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1		
45	27.02		ТБ. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».	1		
46	01.03		ТБ. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча в парах.	1		
47	06.03		ТБ. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1		
Спортивные игры. (Элементы волейбола) (2 часа)						
48	13.03		ТБ. Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу и передача мяча сверху 2-мя руками	1		
49	15.03		ТБ. Передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом	1		
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)						

50	27.03		ТБ. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		
51	29.03		ТБ Совершенствование акробатических упражнений.	1		
52	03.04		ТБ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1		
53	05.04		ТБ. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
54	10.04		Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.			
55	12.04		ТБ. Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1		
56	19.04		ТБ. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	1		
57	24.04		ТБ. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.			
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики (9часов)						
58	26.04		ТБ. Игра «Бой петухов».	1		
59	03.05		ТБ. Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом.	1		
60	10.05		ТБ. Игра «Змейка».	1		
61	15.05		ТБ. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1		
62	17.05		ТБ. Игра «Не урони мешочек».	1		
63	22.05		ТБ. Игра «Альпинисты».	1		
64	24.05		ТБ. Игра «Через холодный ручей»	1		
65	25.05		ТБ. Игра «Пройди бесшумно».	1		
66	26.05		ТБ. Игра «Смена мест»	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Торубара Руслана Степановна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023