

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.М. Егорова

« 25 » августа 2021 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по предмету «Физическая культура»**

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: 1

Учитель: Семёнова О.А.

Количество часов:
всего 92 часа; в неделю 3 часа

Календарно – тематическое планирование по физической культуре, 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	6	7
Лёгкая атлетика (13часов)				
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	1		
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	1		
3	Совершенствование выполнение строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30м. обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	1		
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Подвижная игра « Гуси – лебеди»	1		
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».	1		
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	1		
7	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
8	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1		
9	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с	1		

	места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места			
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игры: Запрещенное движение, «Два мороза»	1		
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка».	1		
12	Обучение чувства ритма при выполнении бега. Выполнение наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки попрыгунчики»	1		
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	1		
Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)				
14	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотники и зайцы»	1		
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1		
16	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка».	1		
17	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле».	1		
18	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1		
19	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1		
20	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	1		
21	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1		

22	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	1		
23	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	1		
24	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	1		
25	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»	1		
26	Объяснение значения физкультурминутки и принцип их построения. Обучение кувырка вперед поточным методом	1		
27	Совершенствование упражнения акробатики: наклон вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.	1		
28	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов»	1		
29	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»	1		
30	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	1		
31	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «солнышко»	1		
32	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1		
33	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	1		
34	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	1		
35	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	1		
36	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на	1		

	весу»			
37	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке	1		
38	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	1		
39	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда»	1		
40	Совершенствование и усложнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической стенке.	1		
41	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь»	1		
42	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»	1		
43	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1		
Лыжная подготовка (12часов)				
44	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1		
45	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1		
46	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1		
47	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	1		
48	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1		
49	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5 – 8 %	1		
50	Обучение торможению на лыжах	1		
51	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1		

52	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1		
53	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно – силовых качеств во время движения на лыжах.	1		
54	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5 – 8 % с палками	1		
55	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)				
56	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1		
57	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивы – шибалы»	1		
58	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	1		
59	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	1		
60	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	1		
61	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	1		
62	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	1		
63	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимание в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	1		
64	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1		
65	Обучение броскам набивного мяча из – за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами»	1		
66	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Игра «Удочка»	1		
67	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»	1		
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)				
68	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка в назад.	1		

	Игра «Охотники и утки»			
69	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»	1		
70	Разучивание координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра – эстафета с гимнастическими палками.	1		
71	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал садись»	1		
72	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	1		
73	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	1		
74	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры.	1		
75	Совершенствование упражнений акробатики	1		
76	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки – горбунки»	1		
77	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки».	1		
78	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	1		
79	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	1		
80	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	1		
81	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1		
Лёгкая атлетика (11 часов)				
82	Развитие выносливости различными способами. Игра «День ночь»	1		
83	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств.	1		
84	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?».	1		

85	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	1		
86	Совершенствование бега на 30 м низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1		
87	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1		
88	Метание теннисного мяча в цель на дальность, развитие выносливости	1		
89	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	1		
90	Контроль пульса. Строевые упражнения.	1		
91	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x10м. разучивание игры с элементами пионербола.	1		
92	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол.	1		