**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | дата |
|  |  |  |  |
| 1 | Организационно-методические указания |  |  |  |  |
| 2 | Возникновение физической культуры и спорта |  |  |  |  |
| 3 | Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». |  |  |  |  |
| 4 | Повороты направо, налево, переступанием.  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. |  |  |  |  |
| 6 | Бег 30 м. |  |  |  |  |
| 7 |  Темп и ритм. |  |  |  |  |
| 8 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. |  |  |  |  |
| 9 | Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте |  |  |  |  |
| 10 | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |  |
| 12 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. |  |  |  |  |
| 13 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.  |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. |  |  |  |  |
| 15 | Упражнения на равновесие. |  |  |  |  |
| 16 | Кувырок вперед из упора присев. |  |  |  |  |
| 17 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. |  |  |  |  |
| 18 | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. |  |  |  |  |
| 19 | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки». |  |  |  |  |
| 21 | Подтягивание на перекладине – тестирование.  |  |  |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». |  |  |  |  |
| 23 | **ТБ** во время занятий играми. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  |  |  |  |
| 24 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. |  |  |  |  |
| 25 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |  |  |  |
| 26 | Броски в цель |  |  |  |  |
| 27 | Урок-игра. П/и «Бросай-поймай» |  |  |  |  |
| 28 | Ловля и передача мяча в движении |  |  |  |  |
| 29 | Ведение мяча на месте |  |  |  |  |
| 30 | Урок-игра. П/и «Мяч водящему» |  |  |  |  |
| 31 | Ведение мяча в движении по прямой |  |  |  |  |
| 32 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.  |  |  |  |  |
| 33 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж, надевание лыж. |  |  |  |  |
| 34 | Передвижение скользящим шагом без палок. |  |  |  |  |
| 35 | Передвижение скользящим шагом  |  |  |  |  |
| 36 | Повороты переступанием |  |  |  |  |
| 37 | Подъемы лесенкой.  |  |  |  |  |
| 38 | Передвижение ступающим и скользящим шагом |  |  |  |  |
| 39 | Попеременный двухшажный ход без палок.  |  |  |  |  |
| 40 | Повороты переступанием. |  |  |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах  |  |  |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах  |  |  |  |  |
| 43 | ТБ. Стойка на лопатках, «мост» |  |  |  |  |
| 44 | Лазанье по гимнастической стенке |  |  |  |  |
| 45 | Висы на перекладине |  |  |  |  |
| 46 | Прыжки через скакалку |  |  |  |  |
| 47 | Лазанье по канату |  |  |  |  |
| 48 | Наклон туловища вперед - тестирование  |  |  |  |  |
| 49 | **ТБ** во время занятий играми. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  |  |  |  |
| 50 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. |  |  |  |  |
| 51 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |  |  |  |
| 52 | Подвижные игры с мячом |  |  |  |  |
| 53 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |  |  |
| 54 | Индивидуальная работа с мячом |  |  |  |  |
| 55 | Броски мяча через волейбольную сетку |  |  |  |  |
| 56 | Бросок набивного мяча от груди |  |  |  |  |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте |  |  |  |  |
| 58 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подтягивание в висе лежа – тестирование. |  |  |  |  |
| 59 | Командные подвижные игры |  |  |  |  |
| 60 | Итоговое тестирование (промежуточная аттестация) |  |  |  |  |
| 61 | Метание мяча.  |  |  |  |  |
| 62 | Прыжок в длину с места. |  |  |  |  |
| 63 | Челночный бег (3х10 м). |  |  |  |  |
| 64 | Бег 30 м. |  |  |  |  |
| 65 | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |
| 66 | Бег на 500 м в умеренном темпе. |  |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры |  |  |  |  |
| 68 | Подвижные игры с мячом |  |  |  |  |

**(Приложение 1)**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | **Темы при изменении климатических условий** |
| 1 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде». |
| 2 | П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры». |
| 3 | П/игра на совершенствование навыков бега: « К своим флажкам». |
| 4 | П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки». |
| 5 | П/игра на совершенствование навыков метаний: « Кто дальше бросит». |
| 6 | П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет». |
| 7 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй». |
| 8 | П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему». |
| 9 | Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». |
| 10 | Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |