Календарно-тематический план 1а класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема  | Дата проведения | Условные обозначения |
| По плану  | По факту |
| 1 | Инструктаж: ТБ на уроках. Понятия о физической культуре.  | 3.09 |  | т |
| 2 | Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Игра «Два мороза». | 5.09 |  |  |
| 3 | Упражнения для подготовки к бегу. Общие правила для всех видов бега. | 6.09 |  |  |
| 4 |  Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Игра. | 10.09 |  |  |
| 5 | Понятие *короткая дистанция*. Бег 30м. Игра «Вызов номера».  | 12.09 |  |  |
| 6 | Бег с ускорением. Бег 60м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номера».  | 13.09 |  |  |
| 7 | ТБ при выполнении прыжка. Упражнения для подготовки к прыжкам.  | 17.09 |  |  |
| 8 | Прыжок на одной ноге, на двух на месте. Развитие скоростно-силовых качеств | 19.09 |  |  |
| 9 | Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств | 20.09 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».  | 24.09 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка по фазам. | 26.09 |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега: техника выполнения. Игра «Прыгающие воробушки» | 27.09 |  |  |
| 13 | Основные способы передвижения, требования к местам занятий. | 1.10 |  | т |
| 14 | Способы метания. Подводящие упражнения. Игра «К своим флажкам». ОРУ.  | 3.10 |  |  |
| 15 | Метание мяча в цель, на дальность. Игра «Метко в цель». ОРУ.  | 4.10 |  |  |
| 16 | Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». ОРУ.  | 8.10 |  |  |
| 17 | Эстафеты. Бег с ускорением. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10.10 |  |  |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Понятие *скорость бега.* | 11.10 |  |  |
| 19 | Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки».  | 15.10 |  |  |
| 20 | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игра «У медведя во бору» | 17.10 |  |  |
| 21 | Равномерный бег 4 мин. Бег 50м, ходьба 100м. Игра «Третий лишний». Понятие *дистанция* | 18.10 |  |  |
| 22 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Игра «Третий лишний». Понятие *здоровье.* | 22.10 |  |  |
| 23 | Равномерный бег 5 мин. Бег 60м, ходьба 100м. ОРУ. Развитие выносливости.  | 24.10 |  |  |
| 24 | Бег 60м, ходьба 100м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | 25.10 |  |  |
| 25 | Резервный урок | 29.10 |  |  |
| 26 | Элементарные знания о строении человеческого тела. | 31.10 |  | т |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. | 1.11 |  |  |
| 28 | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.  | 12.11 |  |  |
| 29 | Разновидности стоек. Стойки на лопатках. Игра «Медвежата за медом». | 14.11 |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения - перекаты. Игра «Пройти бесшумно». | 15.11 |  |  |
| 31 | Кувырки: их разновидности. Развитие координационных способностей.  | 19.11 |  |  |
| 32 | Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения. | 21.11 |  |  |
| 33 | Эстафета «Веселые старты». Закрепление и совершенствование навыков.  | 22.11 |  |  |
| 34 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 26.11 |  |  |
| 35 | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».  | 28.11 |  |  |
| 36 | Резервный урок | 29.11 |  |  |
| 37 | Правила оказания первой помощи. Игра «Я знаю…» | 3.12 |  | т |
| 38 | Инструктаж по ТБ. Равновесие. Строевые упражнения. | 5.12 |  |  |
| 39 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами.  | 6.12 |  |  |
| 40 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами.  | 10.12 |  |  |
| 41 | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами.  | 12.12 |  |  |
| 42 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. | 13.12 |  |  |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».  | 17.12 |  |  |
| 44 | Профилактика травматизма. Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | 19.12 |  | т |
| 45 | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке». Контрольная работа за 1 полугодие. | 20.12 |  | к\р |
| 46 |  Игра «Гимнасты». Закрепление и совершенствование навыков. | 24.12 |  |  |
| 47 | Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения. | 26.12 |  |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении. | 27.12 |  |  |
| 49 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Развитие силовых способностей. | 9.01 |  |  |
| 50 | Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | 10.01 |  |  |
| 51 | Резервный урок | 14.01 |  |  |
| 52 | Резервный урок | 16.01 |  |  |
| 53 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. | 17.01 |  |  |
| 54 | Лыжный инвентарь. Строевые упражнения.  | 21.01 |  | к\р |
| 55 | Скользящий шаг на лыжах без палок. Игра «Салки на марше». | 23.01 |  |  |
| 56 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 24.01 |  |  |
| 57 | Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «На буксире». | 28.01 |  |  |
| 58 | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Игра «Кто дольше про­катится». | 30.01 |  |  |
| 59 | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. «Кто быстрее взойдет в гору». | 31.01 |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 4.02 |  |  |
| 61 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».  | 6.02 |  |  |
| 62 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Игра «Финские санки». | 7.02 |  |  |
| 63 | Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции на лыжах.  | 18.02 |  |  |
| 64 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два до­ма». | 20.02 |  |  |
| 65 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «По местам» | 21.02 |  |  |
| 66 | Резервный урок | 25.02 |  |  |
| 67 |  Инструктаж по ТБ. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. | 27.02 |  |  |
| 68 | Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. | 28.02 |  |  |
| 69 | Метание в цель. На дальность. Подвижная игра «Точный расчёт» | 4.03 |  |  |
| 70 | Метание набивного мяча: двумя руками из-за головы; от груди; снизу вертикально вверх | 6.03 |  |  |
| 71 | Броски и ловля мяча различными способами. ОРУ. Развитие координационных способностей.  | 7.03 |  |  |
| 72 | Броски и ловля мяча различными способами. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». | 11.03 |  |  |
| 73 | Броски и ловля мяча различными способами. ОРУ. Эстафеты с мячами. | 13.03 |  |  |
| 74 | Броски и ловля мяча различными способами. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | 14.03 |  |  |
| 75 | Представления о физических качествах. Игра «Я знаю…» | 18.03 |  | т |
| 76 | Индивидуальная работа с мячом. Развитие координационных способностей | 20.03 |  |  |
| 77 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом. ОРУ. | 21.03 |  |  |
| 78 | Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | 1.04 |  |  |
| 79 | Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. | 3.04 |  |  |
| 80 | Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | 4.04 |  |  |
| 81 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие *скорость бега* | 8.04 |  |  |
| 82 | Равномерный бег 3 мин. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». Понятие *скорость бега* | 10.04 |  |  |
| 83 | Равномерный бег 4 мин. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  | 11.04 |  |  |
| 84 | Равномерный бег 4 мин. Ходьба и бег. Игра «Третий лишний». Понятие *дистанция* | 15.04 |  |  |
| 85 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Понятие *здоровье* | 17.04 |  |  |
| 86 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров». ОРУ.  | 18.04 |  |  |
| 87 | Повтор. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты.  | 22.04 |  |  |
| 88 | Повтор. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.  | 24.04 |  |  |
| 89 | Повтор. Прыжок в длину. Эстафеты. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны» | 25.04 |  |  |
| 90 | Повтор. Строение человеческого тела. Общеразвивающие упражнения | 29.04 |  | т |
| 91 | Повтор. Прыжок в длину. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки» | 2.05 |  |  |
| 92 | Повтор. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 6.05 |  |  |
| 93 | Повтор. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | 8.05 |  |  |
| 94 | Повтор. Игра «Пятнашки» Эстафеты. Итоговая контрольная работа.  | 13.05 |  | и. к\р |
| 95 | Повтор. Профилактика травматизма.  | 15.05 |  |  |
| 96 | Повтор. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 16.05 |  |  |
| 97 | Резервный урок | 20.05 |  |  |
| 98 | Резервный урок | 22.05 |  |  |
| 99 | Резервный урок | 23.05 |  |  |
| 100 | Резервный урок | 27.05 |  |  |
| 101 | Резервный урок | 29.05 |  |  |
| 102 | Резервный урок | 30.05 |  |  |