**Календарно – тематическое планирование (1 класс 99ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ урока в теме** | **Тема (содержание)** | **Дата** | **Примечание****(корректировка)** |
|  |  |  | **примерная**  | **фактическая** |  |
|  |  | **Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)** |  |  |  |
| **1.** | **1.** | Как будем тренироваться. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. Инструктаж по ТБ | **2.09** |  |  |
| **2.** | **2.** | Влияние физических упражнений на здоровье. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **4.09** |  |  |
| **3.** | **3.** | Как оборудовать спортивный уголок дома? Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **5.09** |  |  |
|  |  | **Раздел программы «Физическое совершенствование» (93часа)** |  |  |  |
|  |  | **«Лёгкая атлетика» (10часов).** |  |  |  |
| **4.** | **1.** | Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Развитие быстроты. | **9.09** |  |  |
| **5.** | **2.** | Бег 30м, 60м. Развитие быстроты .ОРУ | **11.09** |  |  |
| **6.** | **3.** | Беговые эстафеты. О.РУ. | **12.09** |  |  |
| **7.** | **4.** | Понятие «дистанция» Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. | **16.09** |  |  |
| **8.** | **5.** | Бег 200м. О.Р.У. Развитие быстроты. | **18.09** |  |  |
| **9.** | **6.** | Беговые эстафеты. Игра «Третий лишний». Развитие быстроты. | **19.09** |  |  |
| **10.** | **7.** | Бег 1000м без учета времени. Развитие выносливости. | **23.09** |  |  |
| **11.** | **8.** | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | **25.09** |  |  |
| **12.** | **9.** | Прыжки с продвижением. Игра «Попрыгунчики» Развитие быстроты. | **26.09** |  |  |
| **13.** | **10.** | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | **30.09** |  |  |
|  |  | **Раздел программы « Способы физкультурной деятельности» (3часа).**  |  |  |  |
| **14.** | **1.** | Зачем нужен режим дня? Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **2.10** |  |  |
| **15.** | **2.** | Простейшие закаливающие процедуры. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **3.10** |  |  |
| **16.** | **3.** | Физическая нагрузка и ее влияние на сердце. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **7.10** |  |  |
|  |  | **«Подвижные игры на основе баскетбола» (20часов).** |  |  |  |
| **17.** | **1.** | Правила организации и проведения игр. Передвижения , остановки в баскетболе. | **9.10** |  |  |
| **18.** | **2.** | Передвижения . остановки в баскетболе. Игра «Два мороза». | **10.10** |  |  |
| **19.** | **3.** | Стойка в баскетболе. Ведение мяча на месте.  | **14.10** |  |  |
| **20.** | **4.** | Ведение мяча по прямой. Игра «Пустое место». | **16.10** |  |  |
| **21.** | **5.** | Ловля и передача мяча в парах. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **17.10** |  |  |
| **22.** | **6.** | Ловля и передача мяча в парах. Игра «Охотники и утки». Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **21.10** |  |  |
| **23.** | **7.** | Ловля и передача мяча в парах . Игра «Гонка мячей по кругу». | **23.10** |  |  |
| **24.** | **8.** | Бросок мяча снизу двумя руками. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **24.10** |  |  |
| **25.** | **9.** | Бросок мяча снизу двумя руками. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **28.10** |  |  |
| **26.** | **10.** | Бросок мяча в кольцо после остановки. | **30.10** |  |  |
| **27.** | **11.** | Эстафеты с элементами баскетбола Развитие ловкости и координации. Строевые упр.. | **31.10** |  |  |
| **28.** | **12.** | Бросок мяча в кольцо после остановки. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **11.11** |  |  |
| **29.** | **13.** | Ловля и передача мяча в тройках. Развитие ловкости и координации. | **13.11** |  |  |
| **30.** | **14.** | Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие ловкости и координации. | **14.11** |  |  |
| **31.** | **15.** | Ведение мяча по кругу. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **18.11** |  |  |
| **32.** | **16.** | Ловля и передача мяча в тройках. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **20.11** |  |  |
| **33.** | **17.** | Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **21.11** |  |  |
| **34.** | **18.** | Бросок мяча в кольце после остановки. Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **25.11** |  |  |
| **35.** | **19.** | Ведение мяча по кругу и по прямой . Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **27.11** |  |  |
| **36.** | **20.** | Игра «Охотники и утки». Развитие ловкости и координации. Строевые упр. | **28.11** |  |  |
|  |  | **«Гимнастика с элементами акробатики» (10часов).** |  |  |  |
| **37.** | **1.** | Правила поведения на уроках гимнастики Развитие силовых качеств | **2.12** |  |  |
| **38.** | **2.** | Строевые упражнения . О.Р.У. Развитие силовых качеств | **4.12** |  |  |
| **39.** | **3.** | Строевые упражнения. Подтягивание. ОРУ | **5.12** |  |  |
| **40.** | **4.** | О.Р.У. Поднимание туловища за 1мин. Развитие силовых качеств | **9.12** |  |  |
| **41.** | **5.** | Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых качеств | **11.12** |  |  |
| **42.** | **6.** | Стойка на лопатках. О.Р.У. Развитие силовых качеств | **12.12** |  |  |
| **43.** | **7.** | Мост из положения лежа на спине. О.Р.У. Развитие гибкости | **16.12** |  |  |
| **44.** | **8.** | Упражнения в висе лежа и стоя. | **18.12** |  |  |
| **45.** | **9.** | Перелезание через препятствие. Игра «Белка и собака». Развитие гибкости | **19.12** |  |  |
| **46.** | **10.** | Перелезание через препятствие. Игра «Совушка». Развитие гибкости | **23.12** |  |  |
|  |  | **«Лыжные гонки»(20часов).** |  |  |  |
| **47.** | **1.** | Правила безопасности при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря. | **25.12** |  |  |
| **48.** | **2.** | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Развитие выносливости. | **26.12** |  |  |
| **49.** | **3.** | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Развитие выносливости. | **13.01** |  |  |
| **50.** | **4.** | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Развитие выносливости. | **15.01** |  |  |
| **51.** | **5.** | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Развитие выносливости. | **16.01** |  |  |
| **52.** | **6.** | Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости. | **20.01** |  |  |
| **53.** | **7.** | Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости. | **22.01** |  |  |
| **54.** | **8.** | Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости. | **23.01** |  |  |
| **55.** | **9.** | Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости. | **27.01** |  |  |
| **56.** | **10.** | Спуски в высокой стойке. О.Р.У. Игры на лыжах. | **29.01** |  |  |
| **57.** | **11.** | Спуски в высокой стойке. О.Р.У. | **30.01** |  |  |
| **58.** | **12.** | Поворот «переступанием». Игры на лыжах. | **3.02** |  |  |
| **59.** | **13.** | Поворот «переступанием». Игры на лыжах. | **5.02** |  |  |
| **60.** | **14.** | Подъем ступающим шагом. Игры на лыжах. | **6.02** |  |  |
| **61.** | **15.** | Подъем «елочкой». Игры на лыжах. | **10.02** |  |  |
| **62.** | **16.** | Торможение падением. Игры на лыжах. | **12.02** |  |  |
| **63.** | **17.** | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1км. Игры на лыжах. | **13.02** |  |  |
| **64.** | **18.** | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1км . Игры на лыжах. | **24.02** |  |  |
| **65.** | **19.** | Игры на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1км . | **26.02** |  |  |
| **66.** | **20.** | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1км. Игры на лыжах. | **27.02** |  |  |
|  |  | **«Подвижные игры на основе волейбола» (15часов).** |  |  |  |
| **67.** | **21.** | Правила техники безопасности при занятиях играми. Развитие ловкости и координации. | **3.03** |  |  |
| **68.** | **22.** | Перемещения в волейболе. Игра «Догони». . Развитие ловкости и координации. | **5.03** |  |  |
| **69.** | **23.** | Перемещения в волейболе. Игра «Догони». . Развитие ловкости и координации. Что такое волейбол. | **6.03** |  |  |
| **70.** | **24.** | Стойки в волейболе. О.Р.У. . Развитие ловкости и координации. | **10.03** |  |  |
| **71.** | **25.** | Стойки в волейболе. О.Р.У. . Развитие ловкости и координации. | **12.03** |  |  |
| **72.** | **26.** | Ловля мяча в парах. Игра «2 мяча». Развитие скоростно-силовых качеств, упр. с мячами. | **13.03** |  |  |
| **73.** | **27.** | Ловля мяча в парах. Игра «2 мяча» Развитие скоростно-силовых качеств, упр. с мячами.. | **17.03** |  |  |
| **74.** | **28.** | Игра «Мяч капитану». Игра «2 мяча».Развитие скоростно-силовых качеств, упр. с мячами.  | **19.03** |  |  |
| **75.** | **29.** | Прием мяча сверху двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств, упр. с мячами. | **20.03** |  |  |
| **76.** | **30.** | Игра в «Перестрелку». Развитие скоростно-силовых качеств, упр. с мячами. | **2.04** |  |  |
| **77.** | **31.** | Игра в «Перестрелку». Развитие скоростно-силовых качеств, упр. с мячами. | **3.04** |  |  |
| **78.** | **32.** | Игра в «Перестрелку». Развитие скоростно-силовых качеств, упр. с мячами. | **7.04** |  |  |
| **79.** | **33.** | Прием мяча сверху двумя руками. Игра «2 мяча». ОРУ | **9.04** |  |  |
| **80.** | **34.** | Прием мяча сверху двумя руками. Игра «2 мяча». ОРУ | **10.04** |  |  |
| **81.** | **35.** | Прием мяча сверху двумя руками. Игра «2 мяча». ОРУ | **14.04** |  |  |
|  |  | **«Подвижные игры на основе баскетбола» (5часов).** |  |  |  |
| **82.** | **36.** | Передвижения , остановки ,ведение мяча. ОРУ | **16.04** |  |  |
| **83.** | **37.** | Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Мяч капитану». ОРУ | **17.04** |  |  |
| **84.** | **38.** | Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Мяч капитану». ОРУ | **21.04** |  |  |
| **85.** | **39.** | Эстафеты. Бросок мяча в кольцо после остановки. ОРУ | **23.04** |  |  |
| **86.** | **40.** | Эстафеты. Бросок мяча в кольцо после остановки ОРУ | **24.04** |  |  |
|  |  | **«Лёгкая атлетика» (10часов).** |  |  |  |
| **87.** | **11.** | Правила поведения на открытых площадках. Прыжок в длину с места.. | **28.04** |  |  |
| **88.** | **12.** | Челночный бег 3х10м. Игра «Номера». | **30.04** |  |  |
| **89.** | **13.** | Бег 30м, 60м.Развитие быстроты. | **5.05** |  |  |
| **90.** | **14.** | Эстафеты. О.Р.У. Развитие быстроты. | **7.05** |  |  |
| **91.** | **15.** | Бег 200м. Игра «Догони». Развитие быстроты. | **8.05** |  |  |
| **92.** | **16.** | Высокий старт. Понятие «дистанция» Эстафеты. Развитие быстроты. | **12.05** |  |  |
| **93.** | **17.** | Бег 1000м без учета времени. Развитие выносливости. | **14.05** |  |  |
| **94.** | **18.** | Игра «Третий лишний». Эстафеты. Развитие быстроты. | **15.05** |  |  |
| **95.** | **19.** | Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | **19.05** |  |  |
| **96.** | **20.** | Метание малого мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | **21.05** |  |  |
|  |  | **«Подвижные игры на основе футбола»(3часа).** |  |  |  |
| **97.** | **41.** | Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. | **22.05** |  |  |
| **98.** | **42.** | Игра «Гонка мячей». Развитие скоростно-силовых качеств. | **26.05** |  |  |
| **99.** | **43.** | Резерв |  |  |  |