

Календарно-тематическое планирование (1 класс)

№ урока	Кол-во уроков по теме	Сроки изучения	Тема урока	Развитие двигательных качеств
Легкоатлетические упражнения – 15 часов				
1	1		Правила поведения на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом, Подвижная игра.	Выносливость: бег с препятствиями и на местности, эстафеты. Скоростно-силовые: всевозможные прыжки и многоскоки. Скоростные: старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафеты. Координация: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия.
2, 3	2		Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра.	
4, 5	2		Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Подвижная игра.	
6, 7	2		Смешанное передвижение. Метание мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра.	
8-10	3		Равномерный медленный бег. Метание мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра.	
11, 12	2		Равномерный медленный бег. Метание мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3x5 м. Подвижная игра.	
13, 14	2		Равномерный медленный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-4 м. Подвижная игра.	
15	1		Равномерный медленный бег. Эстафеты. Подведение итогов занятий легкоатлетическими упражнениями.	
Подвижные игры – 12 часов				
16	1		Правила поведения на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета с волейбольным мячом.	
17	1		Подвижная игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше».	
18	1		Подвижная игра «Белые медведи». Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Баскетбольная лестница».	
19	1		Подвижная игра «Вол во рву». Метание теннисного мяча в цель. Игра «Биатлон».	
20	1		Подвижная игра «Прыжки по полосам». Ловля и передачи мяча. Игра «Боулинг».	
21	1		Подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на скакалке (соревнование).	
22	1		Подвижная игра «Зайцы в огороде». Легкоатлетическая эстафета.	

23	1		Подвижная игра «Пятнашки». Эстафета «Прыжки на мяче».	
24	1		Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафета «Каракатица и тачка».	
25	1		Подвижная игра «Лисы и куры». Эстафета с обручами.	
26, 27	2		Соревнование «Весёлые старты».	
Гимнастика – 21 час				
28, 29	2		Правила поведения на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра.	Координация: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Силовые способности и силовая выносливость: лазание по канату, гимнастической лестнице. Скоростно-силовые: прыжки со скакалкой. Гибкость: ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.
30, 31	2		ОРУ без предметов. Группировка. Подвижная игра.	
32, 33	2		ОРУ с мячами. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра.	
34, 35	2		ОРУ с флажками. Перекаты в группировке. Шаг с прискоком. Приставные шаги. Подвижная игра.	
36, 37	2		Строевые упражнения: размыкание на вытянутые в стороны руки. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра.	
38, 39	2		Строевые упражнения: повороты направо, перестроение по звеньям. Подвижная игра.	
40, 41	2		Строевые упражнения: повороты налево, перестроение по заранее установленным местам. Подвижная игра.	
42, 43	2		ОРУ с обручами. Выполнение команды: «Шагом марш!». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подвижная игра.	
44, 45	2		ОРУ со скакалкой. Выполнение команды: «На месте стой!». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Подвижная игра.	
46, 47	2		Совершенствование перекатов в группировке. Повторение строевых упражнений. Подвижная игра.	
48	1		Подведение итогов занятий гимнастикой. Подбор упражнений для самостоятельной работы.	
Лыжная подготовка – 14 часов				
49	1		Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	Имитация техники лыжных ходов. Комплекс ОРУ до начала занятий.
50-52	3		Скользкий и ступающий шаг без палок и с палками.	
53, 54	2		Подъёмы и спуски под уклон.	
55-57	3		Повороты переступанием. Передвижение скользким шагом.	
58-61	4		Совершенствование техники ступающего и скользкого шага (передвижение на лыжах до 1 км).	
62	1		Подведение итогов занятий лыжной подготовкой. Индивидуальные задания для	

			самостоятельной работы.	
Спортивные игры (баскетбол) – 13 ч.				
63, 64	2		Правила поведения на занятиях баскетболом. Положение рук и ног в основной стойке. Передвижение в ней. Ведение мяча прямо и с изменением направления. Подвижная игра.	Координация: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (ловля, передача, ведение, бросок). Силы и силовой выносливости: выполнение элементов с применением набивных мячей с учётом возрастных и половых особенностей. Скоростные: эстафеты с элементами баскетбола, выполняемые с максимальной скоростью, ускорения из различных и.п.
65-68	4		Ведение мяча с различной высотой отскока. Обводка препятствий. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Подвижная игра.	
69	1		Сочетание приёмов: ведение мяча – передача партнёру по звуковому сигналу. Подвижная игра.	
70	1		Сочетание приёмов: ведение мяча – передача партнёру по зрительному сигналу. Броски мяча с места. Подвижная игра.	
71-74	4		Броски мяча с места и после короткого ведения. Подвижная игра.	
75	1		Эстафеты с элементами баскетбола. Подведение итогов занятий баскетболом.	
Легкоатлетические упражнения – 17 часов				
76, 77	2		Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра.	Выносливость: бег с препятствиями и на местности, эстафеты. Скоростно-силовые: всевозможные прыжки и многоскоки. Скоростные: старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафеты. Координация: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия.
78, 79	2		Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Подвижная игра.	
80, 81	2		Смешанное передвижение. Метание мяча с места в стену на дальность отскока от неё. Подвижная игра.	
82-84	3		Равномерный медленный бег. Метание мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра.	
85-87	3		Равномерный медленный бег с ускорением (7 – 10 м). Метание мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	
88, 89	2		Равномерный медленный бег с ускорением (8 – 12 м). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 – 4 м. Подвижная игра.	
90, 91	2		Равномерный медленный бег с ускорением (10 – 13 м). Подвижные игры.	
92	1		Подведение итогов занятий легкоатлетическими упражнениями. Подвижные игры.	
Кроссовая подготовка – 7 часов				
93-98	6		Ходьба и бег по дистанции кросса. Особенности кроссового бега.	
99	1		Кросс по слабо пересечённой местности. Подведение итогов занятий кроссовой подготовкой.	