***Календарно-тематическое планирование***

***по физической культуре 1 класс***

***(99часов)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **сроки** | | |
| **по плану** | | **Факти**  **чески** |
|  |  |  |  | |  |
| I –четверть (27 ч.) | | | | | |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | |
| 1 | «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». | 1ч |  | |  |
| **Легкая атлетика – 26 ч.** | | | | | |
| 2 | «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». | 1ч | |  |  |
| 3 | Шахматы | 1 | |  |  |
| 4,5. | Сочетание различных видов ходьбы и бега. Учёт по бегу на 30 м. | 2ч | |  |  |
| 6 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 7,8 | «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». | 2ч | |  |  |
| 9 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 10,11 | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».  Учёт по прыжкам в длину. | 2ч | |  |  |
| 12 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 13,14 | Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи». | 2ч | |  |  |
| 15 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 16.17 | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. ТБ при метании набивного мяча. | 2 ч | |  |  |
| 18 | Шахматы | 1 | |  |  |
| 19,20 | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». | 2 ч | |  |  |
| 21 | Шахматы | 1 | |  |  |
| 22,23 | Подвижная игра «Невод».  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания мяча. | 2 | |  |  |
| 24 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 25,26 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 2ч | |  |  |
| 27 | Шахматы | 1ч | |  |  |
|  | **2 четверть ( 21 ч)**  **Подвижные игры – 16 ч.** |  | |  |  |
| 28. | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). | 1ч | |  |  |
| 29 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 1ч | |  |  |
| 30. | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 31. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1ч | |  |  |
| 32. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Учёт по бегу на 1000 м. | 1ч | |  |  |
| 33. | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 34. | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. | 1ч | |  |  |
| 35, | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота».  Чередование ходьбы и бега | 1ч | |  |  |
| 36 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 37  38. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».  Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. | 2ч | |  |  |
| 39 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 40. | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м). | 1ч | |  |  |
| 41 | Подвижная игра «Не давай мяча водящему»,Веселые старты. | 1ч | |  |  |
| **42** | **Шахматы** | **1ч** | |  |  |
| 43  44. | Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».  Инструктаж по ТБ. Акробатика, организующие команды и приёмы. | 2ч | |  |  |
|  | **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** |  | |  |  |
| 45 | Шахматы | 1 ч. | |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики – 25 ч. |  | |  |  |
| 46  47 | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». Лазание по гимнастической стенке. | 2ч | |  |  |
| 48 | Шахматы | 1ч | |  |  |
|  | **3 четверть** |  | | **Январь** |  |
| 49,  50 | Акробатические упражнения. «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | 2ч | |  |  |
| 51. | Шахматы | 1 ч | |  |  |
| 52  53. | Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Через холодный ручей». | 2 ч | |  |  |
| 54 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 55,56 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) | 2ч | |  |  |
| 57 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 58,59 | Передвижения по гимнастической стенке. Висы, перемахи. Игра «Конни­ки-спортсмены». | 2ч | |  |  |
| 60 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 61.62 | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 2ч | |  |  |
| 63 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 64,65 | Подвижная игра «Охотники и утки».   Лазаниепо гимнастической стенке. | 2ч | |  |  |
| 66 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 67.68 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. | 2ч | |  |  |
| 69 | Шахматы | 1 | |  |  |
| **70**  **71** | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». | 2ч | |  |  |
| **72** | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 73 | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | 1ч | |  |  |
|  | **Подвижные игры – 5 ч.** |  | |  |  |
| 74 | Шахматы | 1ч | |  |  |
|  | **IV – четверть (24 ч.)** |  | |  |  |
|  | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |  | | **апрель** |  |
| 75 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1ч. | |  |  |
|  | Легкая атлетика – 13 ч. |  | |  |  |
| 76 | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | 1ч | |  |  |
| 77 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 78 | Прыжки в длину с разбега. ОРУ со скакалками. Прыжки. | 1ч | |  |  |
| 79 | Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. | 1ч | |  |  |
| 80. | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 81. | Бег. Метание на дальность. | 1ч | |  |  |
| 82. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 1ч | |  |  |
| 83. | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 84. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игры с большим мячом. | 1ч | |  |  |
| 85. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игры с большим мячом. | 1ч | |  |  |
| 86 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 87 | Кроссовая подготовка. ОРУ с большим мячом. Перебрасывание большого мяча. | 1ч | |  |  |
| 88. | Кроссовая подготовка. Ведение большого мяча. Игры с мячом. | 1ч | |  |  |
|  | Подвижные игры – 9 ч. |  | | **май** |  |
| 89 | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 90 | Игра «Третий лишний». ОРУ в парах. Развитие выносливости. | 1ч | |  |  |
| 91 | Эстафеты с большими и малыми мячами. ОРУ в парах. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 1ч | |  |  |
| 92. | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 93. | Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча между предметами, передача мяча. ОРУ. Развитие выносливости. | 1ч | |  |  |
| 94. | Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч | |  |  |
| 95. | Шахматы | 1ч | |  |  |
| 96. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч | |  |  |
| 97. | Эстафеты. Развитие координации. | 1ч | |  |  |
|  | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч. |  | |  |  |
| 98 | Шахматы. | 1ч | |  |  |