**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
|  | *1* | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра «По местам!»  |  |  |
|  | *1* | Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.  |   |  |
|  | *1* | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!»  |  |  |
|  | *1* | **Первая помощь при травмах**Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.  |  |  |
|  | *1* | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Комплекс упражнений «Шел король по лесу». |  |  |
|  | *1* | Комплекс упражнений «Шел король по лесу». |  |  |
|  | *1* | Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Конкурс класса на ученика с лучшей осанкой.  |  |  |
|  | *1* | **Спортивная одежда и обувь**Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями |  |  |
|  | *1* | Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».  |  |  |
|  | *1* | Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».  |  |  |
|  |  | Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля |  |  |
|  | *1* | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. |  |  |
|  | *1* | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты. Упражнения со скакалкой.  |   |  |
|  | *1* | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.  |  |  |
|  | *1* | **Первая помощь при травмах**Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. |  |  |
|  | *1* | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Игра «Передай мяч».  |  |  |
|  | *1* | Правила выполнения дыхательных упражнений. Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет!». |  |  |
|  | *1* | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование выполнения многоскоков.  |   |  |
|  | *1* | Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки». |   |  |
|  | *1* | Закаливание организма. Совершенствование техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки». |   |  |
|  | *1* | Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениямиСовершенствование техники метания. Игра «Попади в корзину».  |  |  |
|  | *1* | Упражнения с мячом большого диаметра |   |  |
|  | *1* | Упражнения с мячом большого диаметра |  |  |
|  | *1* | Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра  |   |  |
|  | *1* | Игра «Затейники». |  |  |
|  | *1* | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».  |  |  |
|  | *1* | Игровое упражнение «Удочка». |  |  |
|  | *1* | Техника выполнения упражнений в лазании. Игровое упражнение «Удочка».  |  |  |
|  | *1* | Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель». |  |  |
|  | *1* | Игра «Пожарные на учении». Веселые старты |   |  |
|  | *1* | Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик». |   |  |
|  | *1* | Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра «Мяч о стенку».  |  |  |
|  | *1* | Полоса препятствий. |  |  |
|  | *1* | Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!». |  |  |
|  | *1* | **Первая помощь при травмах**Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи*.* |  |  |
|  | *1* | Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Скамеечка». |  |  |
|  | *1* | **Вода и питьевой режим**Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов |  |  |
|  | *1* | Закрепление техники выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».  |  |  |
|  | *1* | **Тренировка ума и характера**Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня |  |  |
|  | *1* | Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие. Комплекс упражнений «Акробат».  |  |  |
|  | *1* | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. |  |  |
|  | *1* | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец».  |  |  |
|  | *1* | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».  |   |  |
|  | *1* | Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. |   |  |
|  | *1* | Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».  |   |  |
|  | *1* | Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».  |   |  |
|  | *1* | Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места |   |  |
|  | *1* | Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места |  |  |
|  | *1* | Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места |  |  |
|  | *1* | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.  |  |  |
|  | *1* | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.  |  |  |
|  | *1* | Повторение изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер на планете».  |   |  |
|  | *1* | Веселые старты.  |  |  |
|  | *1* | Ознакомление с подвижными играми в зимний период. Катание на санках. Совершенствование метания снежка. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство». Игровое упражнение «Смелые воробышки».  |   |   |
|  | *1* | Подвижные игры в зимний период. Катание на санках. Совершенствование метания снежка. Игры: «Дед Мороз», «Снежное царство». Игровое упражнение «Смелые воробышки».  |  |  |
|  | *1* | Подвижные игры «Учимся, играя!».  |  |  |
|  | *1* | Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.  |   |  |
|  | *1* | Акробатические упражнения. Метание мяча в щит.  |   |  |
|  | *1* | Подвижные игры «Учимся, играя!».  |  |  |
|  | *1* | Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».  |  |  |
|  | *1* | Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом. |   |  |
|  | *1* | Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом. |   |  |
|  | *1* | Отработка техники метания и ловли мяча. |  |  |
|  | *1* | Упражнение с теннисным мячом. |  |  |
|  | *1* | Повторение техники выполнения упражнений на равновесие. |  |  |
|  | *1* | Развитие координационных способноскей. Игра – Змейка. |  |  |
|  | *1* | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.  |  |  |
|  | *1* | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.  |   |  |
|  | *1* | Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».  |   |  |
|  | *1* | Изучение тестовых упражнений «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».  |   |  |
|  | *1* | Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».  |   |  |
|  | *1* | Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?», «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».  |  |  |
|  | *1* |  Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».  |  |  |
|  | *1* |  Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».  |  |  |
|  | *1* | Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».  |  |  |
|  | *1* | Комплекс упражнений «Поход по родному краю».  |  |  |
|  | *1* | Метание. Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».  |   |  |
|  | *1* | Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».  |   |  |
|  | *1* | Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».  |  |  |
|  | *1* | Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля». |   |  |
|  | *1* | Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля». |   |  |
|  | *1* | Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты» |   |  |
|  | *1* | Веселое многоборье. Метание мячей в цель. |  |  |
|  | *1* | Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».  |  |  |
|  | *1* | Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка». Игра «Конники-спортсмены».  |   |  |
|  | *1* | Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?». |   |  |
|  | *1* | Подвижные игры. Бег на 1000 м.  |   |  |
|  | *1* | Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны |  |  |
|  | *1* |  Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны |  |  |
|  | *1* | Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?». |   |  |
|  | *1* | Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?». |   |  |
|  | *1* | Игра «Конники-спортсмены». |   |  |
|  | *1* | Подвижные игры. Бег на 60 м. |  |  |
|  | *1* | Подвижные игры. Бег на 100 м. |  |  |
|  | *1* | Преодоление полосы препятствий. |  |  |
|  | *1* | Подвижные игры «Учимся, играя!».  |  |  |
|  | *1* | Подвижные игры «Учимся, играя!».  |   |  |
|  | *1* | Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».  |   |  |
|  | *1* | Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».  |  |  |