

Календарно-тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 _____ класса составлено на _____ часов с учетом календаря 2020-2021 учебного года и расписания уроков. Коррекция проведена за счет _____.

1 класс (66 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата		Примечание
			по плану	по факту	
Легкая атлетика (9 ч)					
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	1			
2	Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> .	1			
3	Ходьба и бег. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1			
4	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1			
5	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1			
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1			
7	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			
8	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1			
9	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». ОРУ.	1			
Кроссовая подготовка (3 ч)					
10	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1			

	Понятие <i>скорость бега</i> .				
11	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>дистанция</i> .	1			
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>здоровье</i> .	1			
Гимнастика с основами акробатики (7 ч)					
13	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	1			
14	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1			
15	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			
16	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			
17	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1			
18	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры»	1			
19	Опорный прыжок. Лазание. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	1			

Подвижные игры (6 ч)					
20	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			
21	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Класс смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1			
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1			
23	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1			
24	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1			
25	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты.	1			
Подвижные игры на основе баскетбола (3 ч)					
26	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Инструктаж ТБ. Современные Олимпийские игры	1			
27	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1			
28	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч - соседу».	1			
Лыжные гонки (16 ч)					
29	Строевые упражнения. ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Игра «Аист».	1			
30	Строевые упражнения. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг (без лыжных палок). Игра «Аист».	1			
31	Строевые упражнения. Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник».	1			
32	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Скрепление и	1			

	переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг по ровной поверхности с лыжными палками. Игра «Маятник».				
33	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».	1			
34	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».	1			
35	Способы передвижения на лыжах. Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
36	Способы передвижения на лыжах. Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
37	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1			
38	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1			
39	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до	1			

	1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».				
40	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1			
41	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1			
42	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Быстрый лыжник».	1			
43	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Быстрый лыжник».	1			
44	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Игра «Быстрый лыжник».	1			
Гимнастика с основами акробатики (7 ч)					
45	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1			
46	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа	1			

	на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».				
47	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			
48	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1			
49	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1			
50	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	1			
51	Опорный прыжок. Лазание. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	1			
	Подвижные игры (3 ч)	1			
52	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
53	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1			
54	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1			
	Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)				
55	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись», «Гонка мячей по кругу».	1			
56	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1			

	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки», «Круговая лапта».				
	Лёгкая атлетика (7 ч)	1			
57	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1			
58	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	1			
59	Прыжки. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	1			
60	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» и «Кузнечики».	1			
61	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1			
62	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1			
63	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления», «Снайперы». Эстафеты.	1			
	Кроссовая подготовка (3 ч)				
64	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».	1			
65	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».	1			
66	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ.	1			