

Календарно-тематическое планирование физическая культура 1 класс.

1 класс 1 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание
	Ходьба и бег (5 ч)	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Два Мороза».	1	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Бег (30 м). Понятие «короткая дистанция». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	тест	Комплекс ОРУ №1
		Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Понятие «короткая дистанция»	1	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Вызов номера». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	тест	Комплекс ОРУ №1
	Прыжки (3 ч)	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	Комплекс ОРУ №1
		ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	тест	Комплекс ОРУ №1
	Метание малого мяча (3 ч)	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	Комплекс ОРУ №1

		Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	1	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	тест	Комплекс ОРУ №1
	Бег по пересеченной местности (11 ч)	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	
		Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1

		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №1
	Акробатика. Строевые упражнения (5 ч)	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс ОРУ №1
		Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс ОРУ №1

1 класс 2 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание
1.	Акробатика. Строевые упражнения (1 ч)	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повторение акробатических элементов.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс ОРУ №2
2.	Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	Комплекс ОРУ №2
3.		Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	Комплекс ОРУ №2
4.		Повороты направо, налево. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	Комплекс ОРУ №2
5.		.Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	Комплекс ОРУ №2
6.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	Комплекс ОРУ №2
7.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.	1	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	текущий	Комплекс ОРУ №2
8.		Лазание (5 ч)	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий

9.	Лазание (5 ч)	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс ОРУ №2
10.	Лазание (5 ч)	Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс ОРУ №2
11.	Лазание (5 ч)	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс ОРУ №2
12.	Лазание (5 ч)	Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс ОРУ №2
13.	Подвижные игры (9 ч)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2
14.	Подвижные игры (9 ч)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2
15.	Подвижные игры (9 ч)	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2
16.	Подвижные игры (9 ч)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2
17.	Подвижные игры (9 ч)	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2
18.	Подвижные игры	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	текущий	Комплекс ОРУ №2

	(9 ч)			метанием		
19.	Подвижные игры (9 ч)	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2
20.	Подвижные игры (9 ч)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2
21.	Подвижные игры (9 ч)	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	Комплекс ОРУ №2

1 класс 3 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1	Лыжная подготовка 24 часа	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Прокладка железной дороги».	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений,	текущий	Комплекс ОРУ №3	
2		Ознакомить с передвижениями на лыжах без палок. Игра «Поезд».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
3		Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение до 1000м.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
4		Учить передвижению ступающим шагом без палок. Игра «По местам».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

5	Разучивание передвижения скользящим шагом.	1	перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
6	Разучить поворот на месте переступанием вокруг пяток. Игра « Веер».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
7	Разучивание спуска с уклона 15-20°. Игра « Кто быстрее».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
8	Закрепление спусков со склона. Игра «Смелее с горки».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
9	Разучивание подъема ступающим шагом. Круговая эстафета. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
10	Учить передвижению ступающим шагом с палками. Игра « Салки с домом»	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
11	Совершенствование спусков и подъемов. Игры со спусками и подъемами.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
12	Совершенствование техники скользящего шага с палками. Игра «Солнышко».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
13	Совершенствование скользящего шага и подъема в играх «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
14	Учить безопасному падению на лыжах. Игра « Лисенок-Медвежонок».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
15	Совершенствование техники скользящего шага, подъемов и спусков в играх.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
16	Прохождение 1км скользящим шагом с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
17	Ознакомить с техникой спуска в низкой стойки и подъема со ступающим шагом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
18	Совершенствование техники спуска в низкой стойки и подъема со ступающим шагом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

19		Совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1км.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
20		Медленное передвижение до 1км. Игра « День и ночь». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
21		Передвижение скользящим шагом до 1000м. Игра « быстрый лыжник».	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
22		Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
23		Совершенствование техники спуска в низкой стойки и подъема со ступающим шагом.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
24		Эстафеты с этапом в 100 м. Игры: «День и ночь», «Быстрый лыжник». Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
25	Подвижные игры 3 часа	Разучить ОРУ с музыкальным сопровождением. Игра «Послушный мяч».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.	текущий	Комплекс ОРУ №3	
26		Закрепить комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением. Игра «Передал – садись»	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	
27		Разучить комплекс с гимнастическими скакалками. Различные варианты «Салки- дай руку»	1		текущий	Комплекс ОРУ №3	

1 класс 4 четверть

номер урока	наименование раздела программы и количество часов на раздел	тема урока	количество уроков	Требования к уровню подготовки обучающихся	вид контроля	домашнее задание	дата проведения
1.	Подвижные игры (3ч)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Правила техники безопасности на уроках подвижных игр и легкой атлет.	1	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Комплекс ОРУ №4	
2.	Подвижные игры (3 ч)	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Комплекс ОРУ №4	
3.	Подвижные игры (3 ч)	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	Комплекс ОРУ №4	
4.	Бег по пересеченной местности (10 ч)	Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
5.	Бег по пересеченной местности (10 ч)	Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	

6.	Бег по пересечен. местности (10 ч)	Равномерный бег (4 мин). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
7.	Бег по пересечен. местности (10 ч)	Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята».	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
8.	Бег по пересечен. местности (10 ч)	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
9.	Бег по пересечен. местности (10 ч)	Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
10.	Бег по пересечен. местности (10 ч)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
11.	Бег по пересечен. местности (10 ч)	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
12.	Бег по пересечен.	Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо	текущий	Комплекс ОРУ №4	

	местности (10 ч)			пересеченной местности (до 1 км)			
13.	Бег по пересечен. местности (10 ч)	Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м).». ОРУ.	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
14.	Ходьба и бег (4 ч)	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
15.	Ходьба и бег (4 ч)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30 м). ОРУ	1	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
16.	Ходьба и бег (4 ч)	Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	1	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	текущий	Комплекс ОРУ №4	
17.	Ходьба и бег (4 ч)	Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе	текущий	Комплекс ОРУ №4	

				и бере; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
18.	Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	Комплекс ОРУ №4	
19.	Прыжки (3 ч)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	Комплекс ОРУ №4	
20.	Прыжки (3 ч)	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	текущий	Комплекс ОРУ №4	
21.	Метание мяча (4 ч)	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	текущий	Комплекс ОРУ №4	
22.	Метание мяча (4 ч)	Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из	текущий	Комплекс ОРУ №4	

				различных положений; метать в цель			
23.	Метание мяча (4 ч)	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	текущий	Комплекс ОРУ №4	
24.	Метание мяча (4 ч)	Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	текущий	Комплекс ОРУ №4	