**Календарно-тематическое планирование 1 класс 1 четверть.**

**2020-2021 уч год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название темы** | **Количество часов на изучение** |
| **Дата проведения по плану** | **Дата проведения**  **по факту** |
|  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 |  |  |
|  | Высокий и низкий старт. | 1 |  |  |
|  | Техника бега на 30 метров с высокого старта. | 1 |  |  |
|  | Челночный бег 3x10 м на время. | 1 |  |  |
|  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека.  Бег на результат 30 метров. | 1 |  |  |
|  | Техника метания мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  | Метание малого мяча. (тестирование) | 1 |  |  |
|  | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп. | 1 |  |  |
|  | Режим дня и личная гигиена человека. | 1 |  |  |
|  | Прыжки и их разновидности. | 1 |  |  |
|  | Русские народные подвижные игры. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |  |
|  | Броски малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |  |  |
|  | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. | 1 |  |  |
|  | Развитие выносливости.  Тестирование - шестиминутный бег. | 1 |  |  |
|  | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |  |  |
|  | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование в висе на время. | 1 |  |  |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |  |  |
|  | П/И « Салки на болоте» (прыжки в длину с места) | 1 |  |  |
|  | П/И «Космонавты»  Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
|  | Прыжки по разметкам. Многоскоки  П/И «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |
|  | П/И « Точно в мишень»  .П/И «Совушка» | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в кольцо способом "сверху". | 1 |  |  |
|  | Физкультминутки, из значения в жизни человека. | 1 |  |  |
|  | Выполнение упражнений под стихотворения. | 1 |  |  |
|  | Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. | 1 |  |  |
| 2 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 3 | Строевые упражнения.  Наклон вперед - на результат. | 1 |  |  |
| 4 | Техника выполнения перекатов. | 1 |  |  |
| 5 | Упражнения в равновесии перекаты.  Челночный бег 3х10 на результат. | 1 |  |  |
| 6 | Кувырок вперед. | 1 |  |  |
| 7 | Подвижная игра "Ловишка с мешочком на голове".  Прыжок с места на результат. | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения для развития координации и равновесия. | 1 |  |  |
| 9 | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и "мост". | 1 |  |  |
| 10 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 11 | Физкульт минутки в учебном процессе. | 1 |  |  |
| 12 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 13 | Подвижная игра "Ловля обезьян". | 1 |  |  |
| 14 | Игровые упражнения. | 1 |  |  |
| 15 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 16 | Кувырок вперед. | 1 |  |  |
| 17 | Выполнение сложного варианта полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 18 | Подвижная игра "День и ночь". | 1 |  |  |
| 19 | Упражнения для развития гибкости. | 1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 21 | Веселые старты.  Подведение итогов четверти. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **1 класс 3 четверть. 2020-2021 уч год.**  **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата**  **проведения**  **по плану** | **Дата**  **проведения**  **фактически** | **Домашнее задание** |
| **1** | Инсруктаж по О/Т и жизнеобеспечению на уроках Л/П.  в 3 четверти .  Основы заний | 1 | 12.01.  2021г. |  |  |
| **2** | Правила выбора одежды лыжника.  Команды лыжнику. | 1 | 13.01 |  |  |
| **3** | Переноска и надевание лыж.  Игра | 1 | 15.01. |  |  |
| **4** | Переноска и надевание лыж | 1 | 19.01 |  |  |
| **5** | Ступающий шаг | 1 | 20.01. |  |  |
| **6** | Скользящий шаг  Прохождение дистанции | 1 | 22.01. |  |  |
| **7** | Скользящий шаг без палок. | 1 | 26.01. |  |  |
|  | Прохождение дистанции |  |  |  |  |
| **8** | Скользящий шаг | 1 | 27.01. |  |  |
| **9** | Повороты переступанием.  Прохождение дистанции скользящим шагом. | 1 | 29.01. |  |  |
| **10** | Скользящий шаг.  Прохождение дистанции | 1 | 2.02. |  |  |
| **11** | Скользящий шаг | 1 | 3.02. |  |  |
| **12** | Повороты переступа---нием | 1 | 5.02. |  |  |
| **13** | Повороты переступа---нием | 1 | 9.02. |  |  |
| **14** | Подъёмы и спуски под пологий уклон.  Прохождение дистанции | 1 | 10.02. |  |  |
| **15** | Подъёмы и спуски под уклон.  Прохождение дистанции | 1 | 12.02. |  |  |
| **16** | Подъёмы и спуски под уклон | 1 | 24.02. |  |  |
| **17** | Прохождение дистанции  скользящим и ступающим шагом.  Спуски с пологого склона. | 1 | 26.02. |  |  |
| **18** | Прохождение дистанции  скользящим и ступающим шагом.  Спуски с пологого склона | 1 | 2.03. |  |  |
| **19** | Инструктаж по О.Т. и жизнеобеспечению на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | ***3.03***  ***5.03*** |  |  |
| **20** | Упражнение с мячом стоя на месте  Подвижные игры. | 1 |  |
| **21** | Упражнения с мячом | 1 | **9.03** |  |  |
| **22** | Ловля и передача мяча.  Подвижные игры | 1 | 10.03. |  |  |
| **23** | Упражнения с мячом | 1 | 12.03. |  |  |
| **24** | Ловля и передача мяча.  Подвижные игры | 1 | 16.03. |  |  |
| **25** | Ловля и передача мяча | 1 | 17.03. |  |  |
| **26** | Ведение мяча стоя на месте и шагом.  Эстафеты с мячом | 1 | 19.03. |  |  |
| **27** | Ловля и передача мяча.  Эстафеты с мячом | 1 | **23.03.** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока.**  **1 класс 4 четверть**  **2020 -2021 уч год.** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения**  **фактически.** | **Домашнее**  **задание** |
| **1** | Инструктаж по О/Т и жизнеобеспечению на уроках Л/А в 4 четверти  Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов | 1 |  |  |  |
| **2** | Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| **3** | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.  Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| **4** | Техника прыжка в длину с места.  Упражнение для укрепления мышц живота |  |  |  |  |
| **5** | Тестирование прыжка в длину с места.  Подвижная игра |  |  |  |  |
| **6** | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  Эстафеты | 1 |  |  |  |
| **7** | Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |
| **8** | Круговая тренировка | 1 |  |  |  |
| **9** | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |  |  |  |
| **10** | Знакомство с эстафетами | 1 |  |  |  |
| **11** | Ловля и передача мяча двумя руками  Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| **12** | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.  Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |  |  |  |
| **13** | Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |  |  |
| **14** | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| **15** | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| **16** | Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| **17** | Прыжки в скакалку | 1 |  |  |  |
| **18** | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |  |  |  |
| **19** | Метание малого мяча на дальность  Подвижные игры | 1 |  | |  |
| **20** | Метание малого мяча на дальность.  Подвижные игры  Полоса препятсвий. | 1 |  | |  |
| **21** | Метание малого мяча на дальность  Прыжок в длину через верёвку. | 1 |  | |  |
| **22** | Прыжок в длину через верёвку.  Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове | 1 |  | |  |
| **23** | Кроссовый бег 1км.  Подвижные игры | 1 |  | |  |
| **24** | Подвижные игры.  Подведение итогов четверти, года. | 1 |  | |  |