****

**Примерное календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы. На основании учебного плана МБОУ «Ялкынская ООШ» на 2021-2022 учебный год на изучение физической культуры в 1классе отводится 2 часа в неделю. УМК ( В.И. Лях., М.: Просвещение, 2014)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | | **Кол-во** | | **Дата проведения**  **№** | | | |
| **планннннннн**  **факт** | | | **факт** |
| 1 | Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений. | | | 1 |  | |  | | |
| 2 | Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | | | 1 |  | |  | | |
| 3 | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | | | 1 |  | |  | | |
| 4 | Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО |  | | 1 |  | |  | | |
| 5 | Распорядок дня. Личная гигиена. |  | 1 | |  | | |  | |
|  |
| 6 | Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания. |  | 1 | |  | | |  | |
| 7 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры. | | 1 | |  | | |  | |
| 8 | Самоконтроль. Строевые команды и построения. | | 1 | |  | | |  | |
| 9 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | | 1 | |  | | |  | |
| 10 | Прыжок в длину с места. Эстафеты | | 1 | |  | | |  | |
| 11 | Прыжок в длину с места. Эстафеты | | 1 | |  | | |  | |
| 12 | Метание малого мяча в цель. | | 1 | |  | | |  | |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 14 | Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения. | | 1 | |  | | |  | |
| 15 | Челночный бег 3\*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств. | | 1 | |  | | |  | |
| 16 | Бег 30 м. | | 1 | |  | | |  | |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колону, шеренгу, в круг. | | 1 | |  | | |  | |
| 18 | Группировка. Перекаты в группировке. | | 1 | |  | | |  | |
| 19 | Стойка на лопатках, мост. | | 1 | |  | | |  | |
| 20 | Кувырок вперед. | | 1 | |  | | |  | |
| 21 | Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед. | | 1 | |  | | |  | |
| 22 | Вис на гимнастической стенке. | | 1 | |  | | |  | |
| 23 | Подтягивание из виса лежа. | | 1 | |  | | |  | |
| 24 | Упражнения для развития равновесия. | | 1 | |  | | |  | |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке. | | 1 | |  | | |  | |
| 26 | Лазание по канату в три приема. | | 1 | |  | | |  | |
| 27 | Прыжки со скакалкой. | | 1 | |  | | |  | |
| 28 | Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий. | | 1 | |  | | |  | |
| 29 | Ходьба по гимнастическому бревну. | | 1 | |  | | |  | |
| 30 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж. | | 1 | |  | | |  | |
| 31 | Ступающий шаг без палок. | | 1 | |  | | |  | |
| 32 | Скользящий шаг без палок. | | 1 | |  | | |  | |
| 33 | Повороты переступанием, торможение на лыжах. | | 1 | |  | | |  | |
| 34 | Ходьба на лыжах разными способами. | | 1 | |  | | |  | |
| 35 | Подъемы и спуски на лыжах. | | 1 | |  | | |  | |
| 36 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. | | 1 | |  | | |  | |
| 37 | Броски и ловля волейбольного мяча. | | 1 | |  | | |  | |
| 38 | Броски и ловля волейбольного мяча. | | 1 | |  | | |  | |
| 39 | Броски и ловля мяча через сетку. | | 1 | |  | | |  | |
| 40 | Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку. | | 1 | |  | | |  | |
| 41 | Броски мяча одной рукой через сетку. | | 1 | |  | | |  | |
| 42 | Пионербол двумя мячами. | | 1 | |  | | |  | |
| 43 | Броски и ловля баскетбольного мяча. | | 1 | |  | | |  | |
| 44 | Броски и ловля баскетбольного мяча. | | 1 | |  | | |  | |
| 45 | Броски мяча в кольцо способом снизу. | | 1 | |  | | |  | |
| 46 | Броски мяча в кольцо способом сверху. | | 1 | |  | | |  | |
| 47 | Ведение мяча на месте, в движении. | | 1 | |  | | |  | |
| 48 | Ведение мяча с обводкой стоек. | | 1 | |  | | |  | |
| 49 | И в баскетбол по упрощенным правилам. | | 1 | |  | | |  | |
| 50 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | | 1 | |  | | |  | |
| 51 | Строевые упражнения. | | 1 | |  | | |  | |
| 52 | Строевые упражнения. | | 1 | |  | | |  | |
| 53 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | | 1 | |  | | |  | |
| 54 | Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 55 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | 1 | |  | | |  | |
| 56 | Прыжок в длину с места. | | 1 | |  | | |  | |
| 57 | Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения. | | 1 | |  | | |  | |
| 58 | Челночный бег 3\*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств. | | 1 | |  | | |  | |
| 59 | Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий. | | 1 | |  | | |  | |
| 60 | Бег 30 м. | | 1 | |  | | |  | |
| 61 | Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. | | 1 | |  | | |  | |
| 62 | Прыжок в длину с разбега. | | 1 | |  | | |  | |
| 63 | Метание малого мяча в цель. | | 1 | |  | | |  | |
| 64 | Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 65 | Метание малого мяча на дальность. | | 1 | |  | | |  | |
| 66 | Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием. | | 1 | |  | | |  | |