

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-Б КЛАССА

№ урока	Тема урока	Кол - во часов		Дата проведения урока	
		Контр ольн ые	Про вероч ные	По плану	По факту
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений			02.09	
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль			04.09	
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице			07.09	
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции			09.09	
5	Основные направления физической культуры и спорта			11.09	
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)			14.09	
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях			16.09	
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе			18.09	
9	Техника выполнения основных строевых команд			21.09	
10	Техника выполнения строевых упражнений			23.09	
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела			25.09	
12	Принципы закаливания			28.09	
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов			30.09	
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой			02.10	
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр			05.10	
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности			07.10	

17	Проектирование и выполнение игровых заданий			09.10	
18	Виды танцевальных движений			12.10	
19	Основные элементы физических упражнений			14.10	
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте			16.10	
21	Техника выполнения гимнастического шага			19.10	
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе			21.10	
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе			23.10	
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону			06.11	
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега			09.11	
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе			11.11	
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата			13.11	
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата			16.11	
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы			18.11	
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава			20.11	
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы			23.11	
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп			25.11	
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы			27.11	
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра			30.11	
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног			02.12	
36	Методика составления комбинаций упражнений			04.12	
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног			07.12	
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса			09.12	
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины			11.12	

40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины			14.12	
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника			16.12	
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса			18.12	
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации			21.12	
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации			23.12	
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку			25.12	
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы			28.12	
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли			30.12	
48	Техника выполнения танцевальных шагов			11.01	
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо			13.01	
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях			15.01	
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево			18.01	
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки			20.01	
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия			22.01	
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений			25.01	
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх			27.01	
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений			29.01	
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр			01.02	
58	Ролевые подвижные игры			03.02	
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх			05.02	
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности			08.02	
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх			10.02	
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением			12.02	
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма			24.02	

64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение			26.02	
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям			01.03	
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости			03.03	
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей			05.03	
68	Игры с гимнастическим предметом			10.03	
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом			12.03	
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами			15.03	
71	Спортивные эстафеты со скакалкой			17.03	
72	Спортивные эстафеты с мячом			19.03	
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)			22.03	
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)			25.03	
75	Организующие команды при построении			26.03	
76	Организующие команды при передвижении, перестроении			05.04	
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы			07.04	
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки			09.04	
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости			12.04	
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации			14.04	
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса			16.04	
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер			19.04	

83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины			21.04	
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног			23.04	
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам			26.04	
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов			28.04	
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны			30.04	
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы			05.05	
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка			07.05	
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот			12.05	
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника			14.05	
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной			19.05	
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор			21.05	
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону			24.05	
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой			26.05	
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками				
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов				
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»				
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ -99		-	-		

