|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю** | | | | | | | |
| №  урока | Раздел программы | Тема | Содержание учебного материала | Дата | Вид контроля | Домашнее задание | Примечание |
| 1 | **I четверть**  **Легкоатлетические упражнения. 11 часов** | 1.Техника безопасности на спортивной площадке.  2. Строевые упражнения 3. ОРУ без предметов. | Техника безопасности на спортивной площадке.   Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.  Строевые упражнения Разновидности ходьбы, бега. ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места. Игра По местам |  |  | Прыжки в длину с места |  |
| 2 |  | 1.Бег с ускорением до 20 м  2.Прыжки в длину с места на результат | Строевые упражнения повторение 1класс.  Разновидности ходьбы, бега.  Бег с ускорением до 20 м.  ОРУ.  Прыжки в длину с места.  Игра «По местам». Разучить игру «Пятнашкм» |  | Тестирование  Прыжки в длину с места |  |  |
| 3. |  | 1.Бег 30 метров на результат.  ОРУ  2.Упражнения в движении и шагом | Строевые упражнения повторение класс  Разновидности ходьбы, бега.  Бег 30 м.  ОРУ.  Прыжки по разметкам  Игра «Пятнашки»  Равномерный бег 3 минут |  | Тестирование бег 30 метров |  |  |
| 4. |  | 1.Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы.  Разновидности ходьбы, бега.  ОРУ в движении.  Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.  Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)  Встречная эстафета.  Игра «Пятнашки» |  |  | Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) |  |
| 5 |  | 1.Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.  2.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. | Строевые упражнения. Повороты на месте.  Разновидности ходьбы, бега.  Прыжки по разметкам  Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.  Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.  Варианты игры мини-футбол. |  | Тестирование  Подтягивание | Прыжки по разметкам |  |
| 6 |  | 1.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.  2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 3.Шестиминутный бег | Разновидности ходьбы.  Равномерный бег до 5 минут.  Прыжки через земляные возвышения.  Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Метание мяча на дальность с места  Круговая эстафета  Игра «Не дай мяч водящему» |  | Тестирование  Поднимание туловища |  |  |
| 7 |  | 1.Прыжки в длину с разбега на результат.  2.Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель. | Разновидности ходьбы.  Равномерный бег до 4минут.  Прыжки через земляные возвышения.  Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  О.Р.У.(У.Г.Г.) Игра «Не дай мяч водящему» |  | Тестирование  Подтягивание | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |
| 8 |  | 1.Подтягивание  2.Прыжки в длину с разбега на результат. | Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой  Метание мяча на дальность.  Игра «Быстро по своим местам» |  | Тестирование  Метание мяча |  |  |
| 9 |  | 1.Метание мяча на дальность тенисного мяча. с места  2.Бег 200 м без учета времени  3.Круговые эстафеты  4.Команды «становись», «равняйся»  5.Салки (различные варианты) | Метание мяча на дальность.  Прыжки через земляные возвышения.  .Салки (различные варианты)  Круговые эстафеты  Команды «становись», «равняйся»  Салки (различные варианты) |  | Тестирование  Метание мяча |  |  |
| 10 |  | 1.Команды «становись», «равняйся»  2.Салки (различные варианты)  3.Метание тенисрого мяча на дальность с места  4.Круговые эстафеты  5.Бег 200 м без учета времени | Метание мяча на дальность  Салки (различные варианты)  Метание тенисрого мяча на дальность с места  Круговые эстафеты |  | Тестирование  Подтягивание |  |  |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 200 рублей. За каждый класс. Для жителей Казахстана 1000 тенге

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 |  | 1.Ловля и передача мяча двумя руками 2.Передачи от гр. снизу, сверху 3.Эстафеты с мячами 4.Команды «становись», «равняйся» | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ведение мяча на месте.  Бросок набивного мяча от груди.  Игра « Кто дальше бросит» |  | Тестирование.  Сгибание и разгибание рук |  |  |
| 98 |  | 1.Ведение мяча на месте  2.Бросок мяча от груди в обруч на меткость | Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча в движении.  Бросок набивного мяча от груди |  | Тестирование  Поднимание туловища |  |  |
| 99 |  | 1.Ведение мяча 2.Бросок мяча от груди в обруч на меткость | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте.  Ведение мяча в ходьбе  Наклон вперед на результат |  | Тестирование.  Сгибание и разгибание рук |  |  |
| 100 |  | 1.Ведение мяча по прямой.  2. Бросок мяча от груди в обруч на меткость | Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча в движении.  Бросок о мяча от груди |  | Тестирование  Наклон вперед |  |  |
| 101 |  | 1.Ведение мяча по прямой.  2. Ведение мяча на месте | Физические упражнения и их отличия от естественных движений.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.  Ходьба и бег с заданиями  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте.  Ведение мяча в ходьбе правой левой рукой. |  | Тестирование.  Сгибание и разгибание рук | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |
| 102 |  | 1.Ведение мяча по прямой.  2 Ведение мяча в ходьбе | Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте.  Ведение мяча в ходьбе  Наклон вперед на результат |  | Тестирование  Поднимание туловища |  |  |