|  |
| --- |
|  **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 м2.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» |  |  ТестированиеПрыжки в длину с места |  |  |
| 3. |  | 1.Бег 30 метров на результат.ОРУ2.Упражнения в движении и шагом | Строевые упражнения повторение классРазновидности ходьбы, бега.Бег 30 м.ОРУ. Прыжки по разметкамИгра «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 разметкамПрыжки 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 местаКруговая эстафетаИгра «Не дай мяч водящему» |  | ТестированиеПоднимание 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» |  |  ТестированиеПодтягивание | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз |  |
| 8 |   | 1.Подтягивание2.Прыжки в длину с разбега на результат. | Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбойМетание мяча на дальность.Игра «Быстро по своим местам» |  | Тестирование Метание мяча |  |  |
| 9 |  | 1.Метание мяча на дальность тенисного мяча. с места2.Бег 200 м без учета времени3.Круговые эстафеты4.Команды «становись», «равняйся»5.Салки (различные варианты) |  Метание мяча на дальность.Прыжки через земляные возвышения..Салки (различные варианты)Круговые эстафетыКоманды «становись», «равняйся»Салки (различные варианты) |  | Тестирование Метание мяча |  |  |
| 10 |  | 1.Команды «становись», «равняйся»2.Салки (различные варианты)3.Метание тенисрого мяча на дальность с места4.Круговые эстафеты5.Бег 200 м без учета времени | Метание мяча на дальностьСалки (различные варианты)Метание тенисрого мяча на дальность с местаКруговые эстафеты |  | ТестированиеПодтягивание |  |  |

**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 месте2.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 |  | ТестированиеПоднимание 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 ходьбеНаклон 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 |  | ТестированиеНаклон 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 заданиямиОРУ 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 ходьбеНаклон вперед на результат |  | ТестированиеПоднимание туловища  |  |  |