

Тематическое планирование уроков физической культуры

1 класс

№ урока	Тема урока	Коли честв о часов	Дата проведения	
			План	Фак т
<b>Легкая атлетика (27 ч.)</b>				
1.	Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Виды ходьбы и бега.	1		
2.	Строевые построения. Ходьба и бег.	1		
3.	Построение в круг. Строевые и порядковые упражнения.	1		
4.	Техника спринтерского бега. Прыжки на одной и двух ногах.	1		
5.	Высокий старт. Перепрыгивание через препятствия.	1		
6.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
7.	Техника бега с изменением направления движения.	1		
8.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
9.	Ритм и темп. Бег с ускорением и замедлением темпа.	1		
10.	Бег в равномерном темпе.	1		
11.	Подвижные игры	1		
12.	Техника прыжка в длину с места	1		
13.	Тестирование прыжка в длину с места	1		
14.	Многоскоки.	1		
15.	Техника метания малого мяча на дальность	1		
16.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
17.	Подвижные игры.	1		
18.	Техника метания малого мяча на точность.	1		
19.	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
20.	Тестирование виса на время	1		
21.	Подвижные игры.	1		
22.	Техника броска набивного мяча из положения стоя.	1		
23.	Техника броска набивного мяча из положения сидя.	1		
24.	Техника броска набивного мяча из положения стоя на коленях.	1		
25.	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		
26.	Подвижные игры.	1		
27.	Легкоатлетическая эстафета.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)</b>				
28.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке	1		
29.	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
30.	Комплекс упражнений в равновесии «Скамеечка»	1		
31.	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1		
32.	Группировки из различных положений. Упор присев	1		
33.	Перекаты назад-вперёд	1		
34.	Перекаты вправо-влево.	1		
35.	Перекаты и группировки.	1		
36.	Перевороты вправо-влево	1		
37-38	Кувырок в сторону.	2		

39.	Комплекс упражнений «Акробат».	1		
40.	Передвижение по матам в упоре стоя на коленях	1		
41.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с	1		
42.	Подвижные игры	1		
43.	Лазание по гимнастической стенке	1		
44.	Висы на перекладине	1		
45.	Круговая тренировка	1		
46.	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке	1		
47.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1		
48.	Спортивная эстафета с элементами гимнастики.	1		
<b>Лыжная подготовка (12 ч).</b>				
49.	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок.	1		
50.	Передвижение ступающим шагом без палок	1		
51.	Ступающий шаг, переступание вправо и влево	1		
52.	Повороты на лыжах на месте	1		
53.	Комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки»	1		
54.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1		
55.	Скользящий шаг с палками	1		
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1		
57.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1		
58.	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1		
59.	Прохождение дистанции 1 км.	1		
60.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (9 ч.)</b>				
61.	Т/б в спортивном зале. Работа с мячом в парах	1		
62-63	Работа с мячом в парах	2		
64-65	Ведение мяча на месте	2		
66-67	Ведение мяча в движении	2		
68.	Броски мяча в баскетбольное кольцо	1		
69.	Подвижные игры с мячом	1		
<b>Легкая атлетика (30 ч.)</b>				
70.	Прыжки через короткую скакалку.	1		
71.	Прыжки через короткую и длинную качающуюся скакалку	1		
72.	Прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку	1		
73.	Прыжки через короткую и длинную скакалку	1		
74.	Подвижные игры	1		
75.	Эстафета со скакалками	1		
76.	Т/б по легкой атлетике. Строевая подготовка.	1		
77.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа.	1		
78.	Бросок набивного мяча стоя снизу	1		
79.	Бросок набивного мяча стоя от груди	1		
80.	Бросок набивного мяча стоя на коленях	1		
81.	Подвижные игры для зала	1		
82.	Тестирование вися на время	1		
83.	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
84.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		
85.	Тестирование подъёма туловища за 30 с	1		

86.	Тестирование прыжка в длину с места	1		
87.	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
88.	Тестирование метания малого мяча на дальность	1		
89.	Подвижные игры	1		
90.	<i>Тестирование уровня физической подготовленности.</i>	1		
91.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
92.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
93.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
94-95	Прыжки в высоту	2		
96-98	Техника прыжка в длину с разбега	3		
99.	Командные подвижные игры.	1		