**Календарно тематический план 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата  по плану | Дата  по факту |
|  | 1 четверть – 24час. |  |  |
|  | ***Основы знаний – 1 час.*** |  |  |
|  | | | |
| 1. | Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Подвижная игра «По своим местам». Тестирование. |  |  |
|  | 1. ***Легкая атлетика – 21 час.*** |  |  |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «По своим местам». Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.), челночный бег 3х10м., Тестирование |  |  |
| 3. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «По своим местам». Высокий старт и скоростной бег до 30-60 метров (2 серии), челночный бег 3х10м., Тестирование |  |  |
| 4. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «По своим местам». Высокий старт и скоростной бег до 30-60 метров (2 серии). Челночный бег 3х10м. на результат. |  |  |
| 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30-60 метров (2 серии). Бег 30 метров на результат. |  |  |
| 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров, бег 60м, на результат, прыжок в длину с разбега. **РК**: «Томян 3-ой». |  |  |
| 7 | ОРУ в движении. Бег 300м. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Метание мяча с места **РК**: «Томян 3-ой». |  |  |
| 8 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча с места. **РК**: «Томян 10-ой» |  |  |
| 9 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м. СПУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Метание мяча с места. **РК:** «Томян 10-ой» |  |  |
| 10 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метания мяча с 3-5 шагов разбега. **РК**: «Томян 10-ой» |  |  |
| 11 | СПУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. **РК**: «Томян 10-ой» на результат |  |  |
| 12 | Специальные беговые упражнения. Бег 2000м. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |  |
| 13 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. Метание мяча с разбега на дальность, на результат |  |  |
| 14 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км,подвижные игры |  |  |
| 15 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры |  |  |
| 16 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры |  |  |
| 17 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры |  |  |
| 18 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры |  |  |
| 19 | Встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 20 | Встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 21 | Встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
|  | 1. ***Спортивные игры – 24 час.*** |  |  |
| 22 | Встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 23 | Встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 24 | Встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
|  | 2 четверть – 24 часа. |  |  |
| 25 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 26 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 27 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 28 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 29 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 30 | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры |  |  |
| 31 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры |  |  |
| 32 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры |  |  |
| 33 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры |  |  |
| 34 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры |  |  |
| 35 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры |  |  |
| 36 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры |  |  |
| 37 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». |  |  |
| 38 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». |  |  |
| 39 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». |  |  |
| 40 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». |  |  |
| 41 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка», |  |  |
| 42 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». |  |  |
| 43 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» |  |  |
| 44 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» |  |  |
| 45 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» |  |  |
| 46 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». |  |  |
| 47 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». |  |  |
| 48 | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». |  |  |
|  | 3 четверть – 27 часов. |  |  |
|  | ***Северное многоборье – 9часов*** |  |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по прыжкам через нарты и тройному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами. Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 50 | Если позволяют погодные условия и температурный режим, кроссовую подготовку проводить на улице. Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 51 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 52 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 53 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 54 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 55 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 56 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
| 57 | Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Подводящие упражнения для тройных прыжков, разбег, наскок, первый, второй, третий прыжок, приземление. Преодоление нарт, поворот. |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка (12 часов)*** |  |  |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой. Построение на лыжах. Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км |  |  |
| 59 | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км |  |  |
| 60 | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. |  |  |
| 61 | Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. |  |  |
| 62 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. |  |  |
| 63 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. |  |  |
| 64 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. |  |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. |  |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2-3км. |  |  |
| 67 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. |  |  |
| 68 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км.(Д), 2км(М) Игры на лыжах. |  |  |
| 69 | Торможение «плугом». Дистанция – 2км. Игры на лыжах. |  |  |
|  | ***Северное многоборье – 6часов*** |  |  |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности во время метания маута, топорика. Медленный бег до 5-6 мин., ОРУ. Если позволяют погодные условия и температурный режим, кроссовую подготовку, заменить прогулкой на берег, подвижные игры. |  |  |
| 71 | Прогулка на берег, подвижные игры |  |  |
| 72 | Прогулка на берег, подвижные игры |  |  |
| 73 | Прогулка на берег, подвижные игры |  |  |
| 74 | Прогулка на берег, подвижные игры |  |  |
| 75 | Прогулка на берег, подвижные игры |  |  |
|  | 4 четверть – 24 часа. |  |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики – 3 часа*** |  |  |
| 76 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение: кувырок вперед, кувырок назад. Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. |  |  |
| 77 | ОРУ без предметов на месте. Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. |  |  |
| 78 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. |  |  |
| 79 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. |  |  |
| 80 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. |  |  |
| 81 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. |  |  |
| 82 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. |  |  |
| 83 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. Значение единоборств, история возникновения, национальной борьбы. Правила проведения соревнований. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 84 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. Правила техники безопасности на занятиях борьбой. Стойки . Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 85 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 86 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение |  |  |
| 87 | Гимнастическая полоса препятствий. Борьба «Самбо», удержания, уходы от удержания. Страховка и самостраховка, борьба за выгодное положение, учебная борьба. Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление |  |  |
| 88 | Развитие координационных способностей. Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление. Прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту: разбег с 3-х шагов, отталкивание, переход через планку, приземление. Прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. |  |  |
|  | ***Туризм и ориентирование – 4 часа*** |  |  |
| 91 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры |  |  |
| 92 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры |  |  |
| 93 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры |  |  |
|  | ***Легкая атлетика – 9 часов*** |  |  |
| 94 | Кроссовая подготовка. Прогулка на берег, дистанция 1-2 км. , подвижные игры Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м., на результат. Бег 30м, 60м. Прыжок в длину с разбега |  |  |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Бег 30м., на результат, 60м. Прыжок в длину с разбега. **РК.** Томян 3-ой |  |  |
| 96 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Бег 60м., на результат. Прыжок в длину с разбега.Метание мяча. **РК.** Томян 3-ой, 10-ной, Игры с прыжками |  |  |
| 97 | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.  **РК.** Томян 3-ой, 10-ной, прыжок с шестом в длину. Игры с прыжками |  |  |
| 98 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. **РК.** Томян 3-ой на результа, 10-ной, прыжок с шестом в длину. Игры с прыжками.  Игры с бегом. |  |  |
| 99 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание мяча.  **РК.** 10-ной. Игры с прыжками.  Игры с бегом. |  |  |