**Календарно-тематическое планирование по курсу: «Физическая культура»**

**1 класс 99 часов**

Количество часов в неделю-3

Учитель: Борисенко Н.Н..

**1 КЛАСС (99 часов).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  уроков  по теме | Сроки  прове  дения |
| 1. | **1четверть-20 часов**  Вводный инструктаж по ТБ.  ТБ подвижных игр. | 1 | 3 Сен. |
| 2-4. | Строевые упражнения. Подвижные игры. | 3 | 4,5,10 Сен. |
| 5-7 | Комплексы утренней зарядки.  Строевые упражнения. Подвижные игры. | 3 | 11,12,17 сентября |
| 8. | Подвижные игры, эстафеты. | 1 | 18 сентября |
| 9-11 | Равномерный бег до 2 мин.  Подвижные игры. | 3 | 19,24,25 сентября |
| 12. | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 26 сентября |
| 13. | ТБ на уроках лёгкой атлетики.  Строевые упражнения. | 1 | 1Октяря |
| 14-16. | СБУ. Развитие скорости. Подвижные игры. | 3 | 2,3,8Окт. |
| 17-20. | Техника прыжка в длину прыжка с места.  Подвижные игры. | 4 | 10,15,16,17 октября |
|  | **2 четверть -26 часов** |  |  |
| 21-24. | Техника метания мяча с места. СБУ.  Подвижные игры. | 4. | 29,30,31октября,  5 ноября |
| 25-28 | СБУ. Техника челночного бега.  Подвижные игры. | 4. | 6, 7,12,13Нояб. |
| 29-30. | Подвижные игры. Эстафеты. | 2. | 14,19 ноября |
| 31. | ТБ на уроках с элементами гимнастики.  Подвижные игры. | 1 | 20 ноября |
| 32-34. | Строевые упражнения. Техника кувырка вперёд.  Подвижные игры. | 3 | 21,26.27 ноября |
| 35-36. | Строевые упражнения. Техника стойки на лопатках. | 2 | 28,3деккабря |
| 37-40. | Техника «моста» из положения лёжа с помощью. | 4 | 4,5,10.11Дек. |
| 41-44. | Строевые упражнения. Техника упражнений на равновесие. Подвижные игры. | 4 | 12, 17,18,19 декабря |
| 45-46. | Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. | 2 | 24,25,26 декабря. |
| 47-48. | **3 четверть-27 часов**  Поднимание туловища из положения лёжа.  Подвижные игры. | 2 | 14,15 Янв. |
| 49. | Полоса препятствий. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | 16 Янв. |
| 50. | ТБ на уроках с элементами баскетбола.  Подвижные игры. | 1 | 21Янв. |
| 51-53. | Техника передвижений в баскетболе. Подвижные игры. | 3 | 22,23,28Янв. |
| 54-56. | Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры. | 3. | 29,30Янв., 4 февраля |
| 57-60 | Техника ловли и передачи мяча на месте в парах.  Подвижные игры. | 4. | 5,6,11,12 Февр. |
| 61-64. | Техника ведения мяча на места и шагом.  Подвижные игры. | 4. | 13,18,19.20 Февр. |
| 65-68. | Техника броска двумя руками от груди.  Подвижные игры. | 4. | 25,26,27Февр.  4 Март |
| 69. | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1. | 5Март |
| 70. | ТБ на уроках лёгкой атлетики.  Подвижные игры. | 1. | 6 Март |
| 71-73. | СБУ. Развитие скорости. Подвижные игры. | 3. | 11,12,13 Март |
|  | **4 четверть- 26 часов** |  |  |
| 74-76. | СБУ, Техника прыжка в длину с места.  Подвижные игры. | 3 | 25,26,27 Март |
| 77-80 | СБУ. Техника метания мяча с места.  Подвижные игры. | 4 | 1,2,3,8  Апр. |
| 81-83 | СБУ. Техника челночного бега. Подвижные игры. | 3. | 9,10,16Апр. |
| 84-86. | СБУ. Медленный бег до 3 минут.  Подвижные игры и эстафеты. | 3. | 17,22,23Апр. |
| 87 | ТБ подвижных игр. Строевые упражнения. | 1. | 24Апр. |
| 88-91 | Подвижные игры для развития скоростных способностей. | 4. | 29,20Апр.  6,6 мая |
| 92-95. | Подвижные игры для развития координации. | 4. | 8,13,14,15 Май. |
| 96-99. | Подвижные игры на внимание. | 4. | 20,21,22,27Май |