

Согласовано  
заместитель директора по УВР

Тортоваева

« 30 » 08 20 18 г.

**Поурочно-тематическое планирование.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного курса, предмета)

1 класс (102 часа)

(класс, количество часов)

Рожков М.Ю.

(ФИО учителя-разработчика)

**Поурочно-тематическое планирование по физической культуре.  
1 класс**

№ урока	Наименование разделов и тем	Дата проведения
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12ч.</b>		
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	3.09 - 8.09.
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	3.09 - 8.09.
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	3.09 - 8.09.
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	10.09 – 15.09
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	10.09 – 15.09
6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	10.09 – 15.09
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	17.09 – 22.09
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	17.09 – 22.09
9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	17.09 – 22.09
10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	24.09 – 29.09
11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	24.09 – 29.09
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	24.09 – 29.09
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 12ч.</b>		
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1.10 – 6.10
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1.10 – 6.10
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1.10 – 6.10
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	8.10. – 13.10
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	8.10. – 13.10
18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	8.10. – 13.10
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	15.10. - 20.10
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	15.10. - 20.10
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	15.10. - 20.10
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	22.10 – 27.10

	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	22.10 – 27.10
24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	22.10 – 27.10
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 24ч.</b>	
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	6.11 – 10.11
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	6.11 – 10.11
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	6.11 – 10.11
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	12.11 – 17.11
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	12.11 – 17.11
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	12.11 – 17.11
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	19.11 – 24.11
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	19.11 – 24.11
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	19.11 – 24.11
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	26.11 – 1.12
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	26.11 – 1.12
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	26.11 – 1.12
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	3.12 – 8.12
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	3.12 – 8.12
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	3.12 – 8.12
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	10.12 – 15.12
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	10.12 – 15.12
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	10.12 – 15.12
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	17.12 – 22.12
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	17.12 – 22.12
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	17.12 – 22.12
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	24.12 – 28.12

47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	24.12 – 28.12
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	24.12 – 28.12
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА 27 ч.</b>	
49	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	9.01 – 12.01.19
50	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	14.01 – 19.01
51	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	14.01 – 19.01
52	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	14.01 – 19.01
53	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	21.01 – 26.01
54	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	21.01 – 26.01
55	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	21.01 – 26.01
56	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	28.01 – 2.02
57	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	28.01 – 2.02
58	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	28.01 – 2.02
59	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	4.02 – 9.02
60	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	4.02 – 9.02
61	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	4.02 – 9.02
62	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	11.02 – 16.02
63	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	11.02 – 16.02
64	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	11.02 – 16.02
65	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	18.02 – 21.02
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	26.02 – 28.02
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1.03. – 7.03
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1.03. – 7.03
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1.03. – 7.03
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	11.03 – 16.03
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	11.03 – 16.03
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	11.03 – 16.03

73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	18.03 – 23.03
74	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	18.03 – 23.03
75	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	18.03 – 23.03
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА 9 ч.</b>	
76	Инструктаж по ТБ по под./играм. Обучение техники ловли мяча двумя руками. Броски мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1.04 – 6.04
77	Закреп-е техники ловли мяча двумя руками. Броски мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1.04 – 6.04
78	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Игра «Передал – садись». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1.04 – 6.04
79	Постановка рук. Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками. Броски мяча в стену. П/и «Кати прямо». Развитие координационных способностей.	8.04 – 13.04
80	Постановка рук. Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя рука. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. ОФП.	8.04 – 13.04
81	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя рука. Игровое упр-е «Будь ловким». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. ОФП.	8.04 – 13.04
82	Совер-е техники выполнения передачи и ловли мяча двумя рука. Игровое упр-е «Будь ловким». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	15.04 – 20.04
83	Броски в стену и ловля мяча двумя руками. Эстафеты с мячами. П/и «Охотники и утки». ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.04 – 20.04
84	Упр-я с мячами: ловля и передачи мяча в парах, подбрасывание над собой, броски из-за головы, броски мяча двумя руками снизу. П/и «Переда – садись». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.04 – 20.04
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч.</b>	
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	22.04 – 27.04
86	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	22.04 – 27.04
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	22.04 – 27.04
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	29.04 – 4.05
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	29.04 – 4.05
90	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	29.04 – 4.05
91	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	6.05 – 11.05

92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	6.05 – 11.05
93	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	6.05 – 11.05
94	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	13.05 – 18.05
95	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	13.05 – 18.05
96	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	13.05 – 18.05
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	20.05 – 25.05
98	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	20.05 – 25.05
99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	20.05 – 25.05