**Календарное планирование ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 класс. 3 урока в неделю**

| **№** | **Тема** | **Дата** | **Кол-во часов** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1 четверть** |  |  |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры |  | 1 |
| 2 | Строевые упражнения |  | 1 |
| 3 | Повороты направо, налево. |  | 1 |
| 4 | Повороты переступанием. |  | 1 |
| 5 | Строевые упражнения. Построение в шеренгу. |  | 1 |
| 6 | Строевые упражнения. Ходьба в колонне. |  | 1 |
| 7 | Перестроение в круг из шеренги (первый способ). |  | 1 |
| 8 | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. |  | 1 |
| 9 | Ходьба с изменением направления движения. |  | 1 |
| 10 | Ходьба по скамейке на носках. |  | 1 |
| 11 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. |  | 1 |
| 12 | Повороты прыжком направо и налево |  | 1 |
| 13 | Перестроение в круг из шеренги (второй способ). |  | 1 |
| 14 | Метание на дальность. |  | 1 |
| 15 | Ходьба с изменением темпа движения. |  | 1 |
| 16 | Ходьба и бег с изменением темпа дви­жения. |  | 1 |
| 17 | Ходьба и бег по кругу. |  | 1 |
| 18 | Ходьба и бег по кругу. |  | 1 |
| 19 | Ходьба и бег с ускорением и замедле­нием темпа движения. |  | 1 |
| 20 | Забрасывание мяча в корзину. |  | 1 |
| 21 | Пере­брасывание мяча друг другу. |  | 1 |
| 22 | Ходьба и бег врассыпную. |  | 1 |
| 23 | Спрыгивание с высоты. |  | 1 |
| 24 | Метание мяча на дальность. |  | 1 |
| 25 | Прыжки на двух ногах слева и справа от шнура. |  | 1 |
| 26 | Ходьба и бег с изменением направления движения. |  | 1 |
| 27 | Упражнения в равновесии. |  | 1 |
|  | **2 четверть** |  |  |
| 28 | ТБ на уроках физической культуры. Ходьба и бег с ускорением и замедле­нием темпа движения. |  | 1 |
| 29 | Ходьба и бег парами (за руки не держать­ся). |  | 1 |
| 30 | Ходьба и бег между предметами. |  | 1 |
| 31 | Пере­брасывание больших мячей (в шеренгах) |  | 1 |
| 32 | Бег змейкой |  | 1 |
| 33 | Забрасывание мяча в корзину двумя руками. |  | 1 |
| 34 | Удары мяча о пол и ловля одной рукой |  | 1 |
| 35 | Ходьба и бег между предметами |  | 1 |
| 36 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коле­нях |  | 1 |
| 37 | Спрыгивание с высоты. |  | 1 |
| 38 | Подбрасывание и ловля малого мяча. |  | 1 |
| 39 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. |  | 1 |
| 40 | Забрасывание мяча в корзину двумя руками. |  | 1 |
| 41 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. |  | 1 |
| 42 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. |  | 1 |
| 43 | Метание малого мяча на дальность |  | 1 |
| 44 | Прыжки из обруча в обруч. |  | 1 |
| 45 | Ведение мяча одной рукой |  | 1 |
| 46 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному |  | 1 |
| 47 | Упражнения в равновесии и прыжках. |  | 1 |
| 48 | Подвижные игры. |  | 1 |
|  | **3 четверть** |  |  |
| 49 | Упражнения в равновесии.  ТБ на уроках физической культуры. |  | 1 |
| 50 | Ходьба и бег с изменением направления движения. |  | 1 |
| 51 | Прыжки на двух ногах слева и справа от шнура. |  | 1 |
| 52 | Метание мяча на дальность. |  | 1 |
| 53 | Спрыгивание с высоты. |  | 1 |
| 54 | Ходьба и бег врассыпную. |  | 1 |
| 55 | Пере­брасывание мяча друг другу. |  | 1 |
| 56 | Забрасывание мяча в корзину. |  | 1 |
| 57 | Ходьба и бег с ускорением и замедле­нием темпа движения. |  | 1 |
| 58 | Ходьба и бег по кругу. |  | 1 |
| 59 | Ходьба и бег по кругу. |  | 1 |
| 60 | Ходьба и бег с изменением темпа дви­жения. |  | 1 |
| 61 | Ходьба и бег с изменением темпа дви­жения. |  | 1 |
| 62 | Метание на дальность. |  | 1 |
| 63 | Перестроение в круг из шеренги (второй способ). |  | 1 |
| 64 | Повороты прыжком направо и налево |  | 1 |
| 65 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. |  | 1 |
| 66 | Перепрыгивание через шнуры в равновесии. |  | 1 |
| 67 | Перепрыгивание через обруч. |  | 1 |
| 68 | Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. |  | 1 |
| 69 | Перебрасывание мяча из-за головы |  | 1 |
| 70 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. |  | 1 |
| 71 | Упражнения в равновесии. |  | 1 |
| 72 | Метание малого мяча на дальность. |  | 1 |
| 73 | Упражнения на развитие координации движений. |  | 1 |
| 74 | Ведение мяча одной рукой. |  | 1 |
| 75 | Эстафета «Кто быстрее» |  | 1 |
|  | **4 четверть** |  |  |
| 76 | ТБ на уроках физической культуры. Разучивание прыжка в длину с места. |  | 1 |
| 77 | Упражнения в равновесии. |  | 1 |
| 78 | Разучивание прыжков через короткую скакалку |  | 1 |
| 79 | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. |  | 1 |
| 80 | Метание мешочков в вертикальную цель. |  | 1 |
| 81 | Прыжки через короткую скакалку. |  | 1 |
| 82 | Игры с мячом. |  | 1 |
| 83 | Прыжки в длину с места с продвижением вперёд. |  | 1 |
| 84 | Перебрасывание мячей. |  | 1 |
| 85 | Прыжок в длину с разбега. |  | 1 |
| 86 | Прыжки в длину с разбега. |  | 1 |
| 87 | Упражнения на развитие координации движений и равновесия. |  | 1 |
| 88 | Лазание по гимнастической стенке. |  | 1 |
| 89 | Упражнения в равновесии. |  | 1 |
| 90 | Ходьба на уменьшенной опоре. |  | 1 |
| 91 | Ведение мяча одной рукой. |  | 1 |
| 92 | Прыжки в длину с места. |  | 1 |
| 93 | Метание мешочков в вертикальную цель. |  | 1 |
| 94 | Упражнение на развитие осанки. |  | 1 |
| 95 | Метание набивного мяча на дальность. |  | 1 |
| 96 | Метание набивного мяча на дальность. |  | 1 |
| 97 | Ходьба по горизонтальному бревну прямо и боком. |  | 1 |
| 98 | Ходьба по горизонтальному бревну. |  | 1 |
| 99 | Эстафета «Весёлые старты» |  | 1 |