

Календарно – тематическое планирование уроков
по предмету «Физическая культура»
1 класс

Раздел	Тема урока	№ урока по порядку	Дата проведения	Коррекция
Знания о физической культуре (в процессе урока) 1 час	Организационно-методические указания (зал) 1 класс	1	1 неделя	
Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	2	1 неделя	
	Техника челночного бега (улица)	3	1 неделя	
	Тестирование челночного бега 3x10 м (улица)	4	2 неделя	
	Возникновение физической культуры и спорта (улица)	5	2 неделя	
	Тестирование метания мешочка на дальность (улица)	6	2 неделя	
	Русская народная подвижная игра «Горелки» (улица)	7	3 неделя	
	Олимпийские игры (улица)	8	3 неделя	
	Что такое физическая культура (улица)	9	3 неделя	
	Ритм и темп (улица)	10	4 неделя	
	Подвижная игра «Мышеловка» (улица)	11	4 неделя	
	Личная гигиена человека (улица)	12	4 неделя	
	Тестирование метания малого мяча на точность (зал)	13	5 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	14	5 неделя	
	Подъема туловища из положения лежа (зал)	15	5 неделя	
	Тестирование прыжка в длину с места (зал)	16	6 неделя	

	Прыжки в длину с места(зал)	17	6 неделя	
	Стихотворное сопровождение на уроках (зал)	18	6 неделя	
	Стихотворное сопровождение на уроках (зал)	19	7 неделя	
	Ловля и броски мяча в парах (зал)	20	7 неделя	
	Подвижная игра «Осада города» (зал)	21	7 неделя	
	Индивидуальная работа с мячом (зал)	22	8 неделя	
	Индивидуальная работа с мячом (зал)	23	8 неделя	
	Индивидуальная работа с мячом (зал) (зал)	24	8 неделя	
	Подвижная игра «Ночная охота» (зал)	25	9 неделя	
	Глаза закрывай – упражненье начинай (зал)	26	9 неделя	
	Подвижные игры (зал)	27	9 неделя	
	Перекаты (зал)	28	10 неделя	
	Разновидности перекатов (зал)	29	10 неделя	
	Техника выполнения кувырка вперед (зал)	30	10 неделя	
	Кувырок вперед (зал)	31	11 неделя	
	Кувырок вперед (зал)	32	11 неделя	
	Стойка на лопатках, мост – совершенствование (зал)	33	11 неделя	
	Стойка на лопатках. Мост (зал)	34	12 неделя	
	Стойка на голове	35	12 неделя	
	Стойка на голове	36	12 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	37	13 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	38	13 неделя	
	Упражнения со скакалкой	39	13 неделя	
	Упражнения со скакалкой	40	14 неделя	
	Прыжки со скакалкой (зал)	41	14 неделя	
	Прыжки в скакалку (зал)	42	14 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	43	15 неделя	

	Вращение обруча	44	15 неделя	
	Вращение обруча (зал)	45	15 неделя	
	Обруч: учимся им управлять (зал)	46	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	47	16 неделя	
	Круговая тренировка (зал)	48	16 неделя	
	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	49	17 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах без палок	50	17 неделя	
	Повороты переступанием на лыжах без палок	51	17 неделя	
	Ступающий шаг на лыжах с палками	52	18 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах с палками	53	18 неделя	
	Поворот переступанием на лыжах с палками	54	18 неделя	
	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	55	19 неделя	
	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	56	19 неделя	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	57	19 неделя	
	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	58	20 неделя	
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	59	20 неделя	
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60	20 неделя	
	Прохождение полосы препятствий	61	21 неделя	
	Подвижная игра «Белочка-защитница»	62	21 неделя	
	Прохождение полосы препятствий	63	21 неделя	
	Прохождение усложненной полосы препятствий	64	22 неделя	
	Техника прыжка в высоту	65	22 неделя	

	с прямого разбега			
	Прыжок в высоту с прямого разбега	66	22 неделя	
	Прыжки в высоту	67	23 неделя	
	Прыжки в высоту	68	23 неделя	
	Броски и ловля мяча в парах	69-70	23 неделя 24 неделя	
	Ведение мяча	71	24 неделя	
	Ведение мяча в движении	72	24 неделя	
	Эстафеты с мячом	73	25 неделя	
	Подвижные игры с мячом	74	25 неделя	
	Подвижные игры	75	25 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку	76	26 неделя	
	Точность бросков мяча через волейбольную сетку (зал)	77	26 неделя	
	Подвижная игра «Вышибалы через сетку» (зал)	78	26 неделя	
	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций (зал)	79	27 неделя	
	Броски мяча от груди (зал)	80	27 неделя	
	Броски мяча снизу	81	27 неделя	
	Упражнения с мячом	82	28 неделя	
	Подвижная игра «Точно в цель» (зал)	83	28 неделя	
	Тестирование наклона вперед из положения стоя (зал)	84	28 неделя	
	Техника выполнения прыжка с места (зал)	85	29 неделя	
	Техника выполнения прыжка с места (зал)	86	29 неделя	
	Тестирование подъема туловища за 30 с (зал)	87	29 неделя	
	Техника метания на точность (зал)	88	30 неделя	
	Техника метания на точность (зал)	89	30 неделя	
	Подвижные игры для зала (зал)	90	30 неделя	
	Беговые упражнения	91	31 неделя	

	(улица)			
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (улица)	92	31 неделя	
	Тестирование челночного бега (улица)	93	31 неделя	
	Тестирование метания мяча на дальность (улица)	94	32 неделя	
	Командная подвижная игра «Хвостики» (улица)	95	32 неделя	
	Русская народная подвижная игра «Горелки»	96	32 неделя	
	Командные подвижные игры (улица)	97	33 неделя	
	Подвижные игры с мячом (улица)	98	33 неделя	
	Подвижные игры (улица)	99	33 неделя	