

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Количество часов | Тема, содержание урока |
|  | I четверть | |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | | |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. История ГТО |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | |
| 9 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». |
|  | II четверть | |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | |
| 17 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. |
| 25 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания сдача норм ГТО |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. |
|  | III четверть | |
|  | Лыжная подготовка | |
| 32 | 1 | ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. |
| 33 | 1 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. |
| 34 | 1 | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). |
| 35 | 1 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. |
| 36 | 1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). |
| 37 | 1 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. |
| 38 | 1 | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. |
| 39 | 1 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). |
| 40 | 1 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). |
| 41 | 1 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). |
| 42 | 1 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. |
| 43 | 1 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км. сдача норм ГТО |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | |
| 44 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. |
| 49 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». |
|  | IV четверть | |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | |
| 50 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». |
| 51 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. |
| 52 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 53 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. |
| 54 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». |
| 55 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 56 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». |
|  | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | |
| 57 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 58 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 59 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 60 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 61 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. |
| 62 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 63 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 64 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. сдача норм ГТО |
| 65 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |