

**Календарно-тематический план по физической подготовке**

**для 1 «Б» класса на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | | | **Тема раздела, урока** | **Количество часов** | |
| **Легкоатлетические упражнения (20час)** | | | | | | |
| 1 | 01.09 | | | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Освоение навыков ходьбы. Урок- игра. | **11** | |
| 2 | 05.09 | | | Сочетание различных видов ходьбы и бега. Урок – игра Учебное занятие | **11** | |
| 3 | 07.09 | | | Чередование бега с ходьбой. Урок – игра. | **11** | |
| 4 | 12.09 | | | Учебное занятие. Бег 30 м – на результат. Урок – игра. | **11** | |
| 5 | 14.09 | | | Учебное занятие. Бег с преодолением препятствий. Урок – игра. | **11** | |
| 6 | 19.09 | | | Учебное занятие. Челночный бег 3х5 м, 3х10 м.Урок – игра | **11** | |
| 7 | 21.09 | | | Челночный бег 3х10 м - на результат. Урок – игра. Учебное занятие. | **11** | |
| 8 | 26.09 | | | Учебное занятие. Эстафеты с бегом на скорость. Урок – игра. | **11** | |
| 9 | 28.09 | | | Равномерный медленный бег до 3 минут. Урок – игра. | **11** | |
| 10 | 03.10 | | | Учебное занятие. Эстафеты. Урок - игра | **11** | |
| 11 | 05.10 | | | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | **1** | |
|  |  | | | Урок – игра. Учебное занятие |  | |
| 12 | 10.10 | | | Учебное занятие. Прыжки с высоты до 30 см. | **1** | |
|  |  | | | Урок – игра. |  | |
| 13 | 12.10 | | | Освоение навыков прыжков на одной и двух ногах. Урок – игра. | **1** | |
| 14 | 17.10 | | | Освоение навыков прыжков с поворотом. Урок – игра. Учебное занятие. | **1** | |
| 15 | 19.10 | | | Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах. | **1** | |
|  |  | | | Урок – игра. |  | |
| 16 | 24.10 | | | Прыжки в длину с места. Обучение. | **1** | |
|  |  | | | Игры. |  | |
|  |  | | | Урок – игра. Учебное занятие. |  | |
| 17 | 26.10 | | | Прыжки в длину с места - на результат. Игры . Урок – игра. Учебное занятие. | **1** | |
| 18 | 07.11 | | | Прыжки с высоты до 70 см. Урок – игра. 6- минутный бег – на результат. | **1** | |
|  | | | Учебное занятие. |  | |
| 19 |  | | |  | **1** | |
|  | 09.11 | | | Метание в горизонтальную цель. |  | |
| 20 | 14.11 | | | Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Обучение. Игры. Урок - игра | **1** | |
| **Подвижные игры (3 час)** | | | | | | |
| 21 | | 16.11 | | Техника безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры. «Пятнашки», «Заморозки». Урок – игра. | | **1** |
|  | |  | |  | |
| 22 | | 21.11 | | Подвижные игры. «Прыгающие воробушки», «Третий лишний» Учебное занятие. | | **1** |
|  | |  | |  | |  |
| 23 | | 23.11 | | Учебное занятие. Подвижные игры с мячами. Урок – игра. | | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | | |
| 24 | | 28.11 | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | | **1** |
| 25 | | 30.11 | | Учебное занятие. Кувырок вперед. Обучение. Урок- игра | | **1** |
| 26 | |  | | Наклон вперед из положения стоя – на результат. | | **1** |
|  | | 05.12 | | Стойка на лопатках согнув ноги. | |  |
| 27 | | 07.12 | | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | **1** |
| 28 | |  | | Кувырок в сторону. Обучение. | | **1** |
|  | | 12.12 | | Приседание на двух ногах - на результат. | |  |
| 29 | |  | | Подтягивание из виса на перекладине – на результат. | | **1** |
|  | | 14.12 | | Лазанье по гимнастической стенке. | |  |
| 30 | | 19.12 | | Освоение навыков лазанья и перелезания. | | **1** |
| 31 | | 21.12 | | Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях. | | **1** |
| 32 | | 26.12 | | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | | **1** |
| 33 | | 28.12 | | Размыкание и смыкание приставными шагами. | | **1** |
|  | |  | | Сгибание туловища из положения лежа. | |  |
| 34 | | 09.01 | | Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами. | | **1** |
| 35 | | 11.01 | | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. | | **1** |
| 36-37 | | 16.01 | | Равновесие. Перешагивание через мячи. | | **2** |
|  | | 18.01 | |  | |  |
| 38-39 | | 23.01-25.01 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два из одной шеренги в две. | | **2** |
|  | |  | |  | |  |
| 40-41 | | 30.01-01.02 | | Строевые упражнения: «На 2 | | **2** |
|  | |  | | Два (четыре) шага разомкнись!» | |  |
| **Легкоатлетические упражнения (2 часа)** | | | | | | |
| 42 | | 13.02 | | Техника безопасности на уроках физической культуры. | | **1** |
|  | |  | | Прыжки в длину с места - на результат. | |  |
| 43 | | 15.02 | | Челночный бег 3х10 м/с - на результат. | | **1** |
| **Подвижные игры (20 часов)** | | | | | | |
| 44 | | 20.02 | | Техника безопасности на уроках физической культуры. | | **1** |
|  | |  | | Подвижные игры с бегом. | |  |
| 45 | | 22.02 | | Подвижные игры. «Кто дальше бросит». Эстафеты. | | **1** |
|  | |  | |  | |  |
| 46 | | 27.02 | | Подвижные игры. | | **1** |
| 47 | | 01.03 | | Подвижные игры: «У медведя во бору», « Кто быстрее?». | | **1** |
|  | |  | |  | |  |
| 48 | | 06.03 | | Подвижные игры. «К своим флажкам». | | **1** |
| 49 | | 20.03 | | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. «Два мороза» | | **1** |
| 50 | | 22.03 | | Подвижные игры. «Пятнашки». | | **1** |
| 51 | | 27.03 | | Приседание на двух ногах - на результат. Подвижные игры. «Прыгающие воробушки». | | **1** |
| 52 | | 29.03 | | Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине – на результат. Подвижные игры. «Зайцы в огороде». | | **1** |
| 53 | | 03.04 | | Подтягивание в висе на перекладине – на результат. Подвижные игры. «Лисы и куры». | | **1** |
| 54 | | 05.04 | | Подвижные игры. «Кто дальше бросит». Эстафеты. | | **1** |
| 55 | | 10.04 | | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | | **1** |
| 56 | | 12.04 | | Подвижные игры. «Метко в цель». | | **1** |
| 57 | | 17.04 | | Подвижные игры. «Метко в цель». | | **1** |
| 58 | | 19.04 | | Подвижные игры. «Играй, играй, мяч не теряй». | | **1** |
| 59 | | 24.04 | | Подвижные игры. «Мяч водящему». | | **1** |
| 60 | | 26.04 | | Прыжки на скакалке. | | **1** |
| 61 | | 03.05 | | Подвижные игры. «У кого меньше мячей». | | **1** |
| 62 | | 10.05 | | Подвижные игры. «Попади в обруч». | | **1** |
| 63 | | 15.05 | | Подвижные игры. «Попади в обруч». | | **1** |
| **Легкоатлетические упражнения(4часа)** | | | | | | |
| 64 | | | 17.05 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Прыжки в длину с места. | | **1** |
| 65 | | | 22.05 | Прыжки в длину с места - на результат. | | **1** |
| 66 | | | 24.05 | Челночный бег 3х5 м/с, 3х10 м/с. | | **1** |