

Тематическое планирование 1 класс

| | | |
|----|---|--|
| | | |
| 1 | Организационно-методические указания | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | |
| 3 | Техника челночного бега | |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 × 10 м | |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта | |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | |
| 8 | Олимпийские игры | |
| 9 | Что такое физическая культура | |
| 10 | Ритм и темп | |
| 11 | . Подвижная игра «Мышеловка» | |
| 12 | Личная гигиена человека | |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 | |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | |
| 18 | Тестирование виса на время | |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках | |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах | |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом | |
| 24 | Школа укрощения мяча | |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота» | |
| 26 | Глаза закрывай – упражненье начинай | |
| 27 | Подвижные игры | |
| 28 | Перекаты | |
| 29 | Разновидности перекатов | |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед | |
| 31 | . Кувырок вперед | |
| 32 | Стойка на лопатках. Мост | |
| 33 | . Стойка на лопатках, мост – совершенствование | |
| 34 | . Стойка на голове | |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке | |
| 36 | Перелезание на гимнастической стенке | |
| 37 | Висы на перекладине | |
| 38 | Круговая тренировка | |
| 39 | Прыжки со скакалкой | |
| 40 | Прыжки в скакалку | |
| 41 | Круговая тренировка | |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | |
| 44 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | |
| 45 | . Вращение обруча | |
| 46 | Обруч: учимся им управлять | |
| 47 | . Круговая тренировка | |
| 48 | . Круговая тренировка | |
| 49 | . Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | |
| 50 | Скользкий шаг на лыжах без палок | |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок | |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками | |
| 53 | Скользкий шаг на лыжах с палками | |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками | |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | |

| | | |
|----|--|--|
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | |
| 58 | Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой | |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | |
| 61 | Лазанье по канату | |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | |
| 63 | Прохождение полосы препятствий | |
| 64 | Преодоление усложненной полосы препятствий | |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | |
| 68 | Прыжки в высоту | |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах | |
| 71 | Ведение мяча | |
| 72 | Ведение мяча в движении | |
| 73 | . Эстафеты с мячом | |
| 74 | Подвижные игры с мячом | |
| 75 | Подвижные игры | |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку | |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | |
| 78 | . Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди | |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу | |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель» | |
| 83 | Тестирование виса на время | |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места | |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 с | |
| 88 | Техника метания на точность | |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность | |
| 90 | Подвижные игры для зала | |
| 91 | Беговые упражнения | |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | |
| 93 | Тестирование челночного бега 3 × 10 м | |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность | |
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики» | |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | |
| | | |
| | | |
| | | |