**Календарно-тематическое планирование**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 1**

**3 часа в неделю (99 часов в год)**

| **№ п/п** | **Тема раздела/тема урока** | **Количество часов** | **Содержание НРЭО** | **Формы текущего контроля**  **успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Основы знаний (2часа)** | | | | |
| 1. | Физическая культура. Из истории физической культуры | 1 | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. |  |
| 2. | Физические упражнения | 1 | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. |  |
| 1. **Способы физкультурной деятельности (3 часа)** | | | | |
| 3. | Самостоятельные занятия | 1 |  | [Практическая работа](../../../../../1.%20Целевой%20раздел/1.3/Р1.3/Р1.3.4/Р1.3.4.10/Р1.3.4.10.2/1%20кл.docx) |
| 4. | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 |  |
| 5. | Самостоятельные игры и развлечения | 1 | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов |
| **3. Физическое совершенствование (94 часа)**  **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** | | | | |
| 6. | Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба | 2 ч. |  |  |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа)**  **3.2.1. Лёгкая атлетика (21 час)** | | | | |
| 7. | Беговая подготовка | 5 |  |  |
| 8. | Спринтерский бег | 5 |  | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20Целевой%20раздел/1.3/Р1.3/Р1.3.4/Р1.3.4.10/Р1.3.4.10.4) |
| 9. | Метание мяча | 4 |  |  |
| 10. | Прыжки | 4 |  |  |
| 11. | Длительный бег | 3 |  | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20Целевой%20раздел/1.3/Р1.3/Р1.3.4/Р1.3.4.10/Р1.3.4.10.4) |
| **3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (23 часа)** | | | | |
| 12. | Строевые упражнения | 4 |  |  |
| 13. | Акробатические упражнения | 5 |  |  |
| 14. | Висы и упоры | 4 |  |  |
| 15. | Лазание, перелезание, опорный прыжок. | 3 |  |  |
| 16. | Упражнения на равновесие | 3 |  |  |
| 17. | Танцевальные упражнения. | 4 |  |  |
| **3.2.3. Лыжная подготовка (22 часа)** | | | | |
| 18. | Строевые упражнения, повороты на месте | 3ч. |  |  |
| 19. | Ступающий и скользящий шаг | 9 |  | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20Целевой%20раздел/1.3/Р1.3/Р1.3.4/Р1.3.4.10/Р1.3.4.10.4) |
| 20. | Спуски со склона и подъём на склон | 5 | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села) |  |
| 21. | Подвижные игры на лыжах | 5 |  |  |
| **3.2.4. Подвижные и спортивные игры (22 часа)** | | | | |
| 22. | Национальные подвижные игры | 5ч. | Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрей», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча».  Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит». |  |
| 23. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 5 |  |  |
| 24. | Подвижные игры с элементами футбола. | 5 |  |  |
| 25. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 7 |  |  |
| **3.2.5.. Прикладно-ориентированная деятельность (4 часа)** | | | | |
| 26. | Тестирование | 1 |  | [Тестовые упражнения](../../../../../1.%20Целевой%20раздел/1.3/Р1.3/Р1.3.4/Р1.3.4.10/Р1.3.4.10.4) |
| 27. | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 28. | Полоса препятствий | 2 |  |  |
| ИТОГО |  | 99 часов |  |  |