

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:
зам. директора по УР
Высотина О.Г.

Утверждено
Приказом МБОУ СОШИ
от «31» августа 2022г. № 183
и.о. директора Шулькина С. Н.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 1 класса (I вариант)
на 2022-2023 учебный год**

учитель
Гребенкин Андрей Афанасьевич

г. Кизел, 2022

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура», 1 класс**

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
Обще развивающие упражнения и подвижные игры				
1	01.09	Форма одежды и поведение на уроке	1	Усвоить правила поведения на уроке и после него
2	02.09	Поведение и разновидности ходьбы	1	Усвоить построение в колонну и шеренгу. Выполнять упражнения по ходьбе на носках пятках
3	07.09	Эстафета круговая	1	Выполнение упражнений. Участие в эстафете
4	08.09	ОРУ	1	Выполнять упражнения под счет. Развить внимание.
5	09.09	Спортивные игры	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.
6	14.09	Метание мяча в цель	1	Метать мяч в цель. Развить меткость.
7	15.09	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Волейбол» по упрощенным правилам. Развить ловкость и реакцию.
8	16.09	Бег 30 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
9	21.09	Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
10	22.09	Эстафета встречных с предметам	1	Выполнять упражнения. Участие в эстафете.
11	23.09	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками.
12	28.09	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
13	29.09	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.

14	30.09	Упражнения с набивными мячами	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
15	05.10	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
16	06.10	Упражнения с гимнастическими обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами.
17	07.10	Упражнения с набивными мячами	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
18	12.10	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете. Выполнять упражнения.
19	13.10	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете. Выполнять упражнения.
20	14.10	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
21	19.10	Лазанье по скамье и шведской стенке	1	Передвигаться по скамейке правильно. Выполнять упражнения.
22	20.10	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения на скакалке.
23	21.10	Упражнения с гимнастическими обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами.
24	26.10	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Рыбаки и рыбки» для развития скоростных правил.
25	27.10	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Зайчик» для развития внимания и быстроты реакции.
26	28.10	Лазанье по шведской стенке	1	Выполнять упражнения. Развитие ловкости и координации.
Гимнастика, подвижные игры				
1	09.11	Разновидность ходьбы	1	Выполнять упражнения. Ходить

		и бега		на носочках, пятках, внешней стороне стопы.
2	10.11	Упражнения на гибкость под счет	1	Выполнять упражнения синхронно под счет 1.2.3.4 т. д.
3	11.11	Подвижные спортивные игры	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
4	16.11	Эстафета с предметами	1	Выполнять упражнения. Участие в эстафете
5	17.11	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками.
6	18.11	Акробатические упражнения на спортивных ковриках	1	Выполнять упражнения на спортивных ковриках и матах
7	23.10	Упражнения с набивными мячами	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
8	24.11	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения на скакалке.
9	25.11	Упражнения с гимнастическими обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами.
10	30.11	Упражнения с гимнастическими обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами.
11	01.12	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками.
12	02.12	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете. Выполнять упражнения.
13	07.12	Подвижные игры «Вышибалы»	1	Принимать участие в игре. Выполнять упражнения на координацию и меткость.
14	08.12	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.

15	09.12	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками.
16	14.12	Упражнения с гимнастическими обручами	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами.
17	15.12	Челночный бег 3*10м	1	Бегать по спортзалу 3 раза по 10 метров
18	16.12	Прыжки в длину с места	1	Прыгать с места для развития скоростносиловых качеств
19	21.12	Подвижные игры «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
20	22.12	Эстафета круговая	1	Участие в эстафете
21	23.12	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете для развития ловкости, реакции, скорости

Лыжная подготовка

1	11.01	Снаряжение, инвентарь	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
2	12.01	Подготовка лыж	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
3	13.01	Ходьба на лыжах без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
4	18.01	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
5	19.01	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
6	20.01	Попеременный двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами
7	25.01	Спуск с горки 5-10 градусов	1	Спускаться на лыжах с горки для развития равновесия
8	26.01	Повороты на месте (на лыжах)	1	Научиться поворачиваться на лыжах на месте
9	27.01	Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на

		(на лыжах)		лыжах в движении
10	01.02	Повороты «плугом» (на лыжах)	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом вовнутрь
11	02.02	Подъем «лесенка» (на лыжах)	1	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед
12	03.02	Подъем «елочка» (на лыжах)	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед
13	08.02	Подъем на лыжах попеременным ходом	1	Подниматься на лыжах в подъем, скользя поочередно лыжами и палками
14	09.02	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1	Ходьба на лыжах
15	10.02	Лыжные эстафеты	1	Участие в эстафете
16	15.02	Лыжные соревнования	1	Участие в соревновательной деятельности
17	16.02	Спуск в низкой стойке 15-20 градусов	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
18	17.02	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1	Ходьба на лыжах
19	22.02	Ходьба на лыжах без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
20	01.03	Ходьба на лыжах по кругу	1	Ходить на лыжах по кругу
21	02.03	Преодоление подъема (на лыжах) на лыжах	2	Преодолевать подъем любым способом
22	03.03	Спуск с уклона на лыжах	1	Спускаться с горки
23	09.03	Ходьба на лыжах по кругу	1	Ходить на лыжах по кругу
24	10.03	Ходьба на лыжах за урок 1,5-2 км	1	Ходьба на лыжах

25	15.03	Ходьба на лыжах за урок 2 км	1	Ходьба на лыжах
26	16.03	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
27	17.03	Лыжные эстафеты	1	Участие в эстафете
28	22.03	Прохождение поворотов переступанием	1	Ходьба на лыжах
29	23.03	Преодоление подъемов «лесенкой»	1	Преодоление подъемов
30	24.03	Ходьба на лыжах по кругу	1	Ходьба на лыжах
Общая физическая подготовка и подвижные игры				
1	05.04	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
2	06.04	Круговая эстафета	1	Участие в эстафете
3	07.04	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения на скакалке.
4	12.04	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
5	13.04	Метание набивного мяча	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
6	14.04	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
7	19.04	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
8	20.04	Подвижная игра «Лучшие стрелки»	1	Принимать участие в игре на развитие меткости
9	21.04	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
10	26.04	Низкий старт	1	Отработать выбегание из различных положений

11	27.04	Эстафета предметами	с	1	Участие в эстафете
12	28.04	Беговые упражнения		1	Выполнять упражнения
13	03.05	Упражнения на тренажерах	на	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
14	04.05	Высокий старт		1	Отработать выбегание из различных положений
15	05.05	Подвижная игра «Волейбол»	игра	1	Принимать участие в игре «Волейбол» по упрощенным правилам. Развить ловкость и реакцию.
16	10.05	Подвижная игра «Башки»	игра	1	Принимать участие в игре на развитие скорости
17	11.05	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	игра	1	Принимать участие в игре «Рыбаки и рыбки» для развития скоростных правил.
18	12.05	Упражнения на тренажерах	на	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
19	17.05	Эстафета предметами	с	1	Участие в эстафете
20	18.05	Игра «Футбол» по упрощенным правилам		1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
21	19.05	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам		1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
22	24.05	Упражнения на тренажерах	на	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
23	25.05	Подвижная игра «Вышибалы»	игра	1	Принимать участие в игре на развитие скорости
24	26.05	Эстафета предметами	с	1	Участие в эстафете
Всего: 101					