

Календарно - тематическое планирование

по физической культуре

2017-2018 учебный год

1 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
Легкая атлетика (15 часов) + Знания о физической культуре (3 часа)				
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	04.09	
2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.	05.09	
3	2	Бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Высокий старт с последующим ускорением 10-15м.	08.09	
4	3	Бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	11.09	
5	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	12.09	
6	4	Челночный бег 3х5м, 3х10 м.	15.09	
7	5	Равномерный бег 3 минуты.	18.09	
8	6	Тестирование.	19.09	
9	7	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	22.09	
10	8	Прыжки с продвижением вперед и назад	25.09	
11	9	Прыжки на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо, влево)	26.09	
12	10	Прыжки через неподвижную и качающуюся скакалку.	29.09	
13	11	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку	02.10	
14	12	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	03.10	
15	13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м	06.10	
16	14	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх	09.10	
17	15	Бросок большого мяча (0,5 кг) из положения стоя ноги врозь стоя	10.10	

		грудью в направлении броска		
18	2	История развития физической культуры и первых соревнований.	13.10	
Подвижные и спортивные игры (26 часов) + Способы физкультурной деятельности (1 час) + Знания о физической культуре (1 час)				
19	1	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Инвентарь и оборудования для игр.	16.10	
20	2	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча на месте.	17.10	
21	3	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча	20.10	
22	4	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча	23.10	
23	5	Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Игра «Играй. Играй. Мяч не теряй»	24.10	
24	6	Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Игра «мяч водящему»	27.10	
25	7	Ловля и передача мяча в движении. Игра «мяч водящему»	30.10	
26	8	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Игра «Мяч в корзину»	07.11	
27	9	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Игра «Мяч в корзину»	10.11	
28	10	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте.	13.11	
29	11	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте.	14.11	
30	12	Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «У кого меньше мячей».	17.11	
31	13	Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «У кого меньше мячей».	20.11	
32	14	Ведение мяча в движении по дуге. Игра «У кого меньше мячей».	21.11	
33	15	Ловля и передача мяча в парах. Игра «мяч водящему»	24.11	
34	16	Комбинация из освоенных элементов.	27.11	
35	17	Комбинация из освоенных элементов.	28.11	
36	18	Ловля и передача мяча в парах. Игра «попади в обруч».	01.12	
37	19	Ловля и передача мяча в парах. Игра «попади в обруч».	04.12	
38	20	Броски мяча в цель (обруч, мишень)	05.12	
39	21	Ловля и передача мяча в парах	08.12	
40	22	Броски мяча в цель (обруч, мишень)	11.12	
41	23	Баскетбольные эстафеты.	12.12	
42	24	Ловля и передача мяча в движении. Игра «мяч водящему»	15.12	
43	25	Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Мяч в корзину»	18.12	
44	26	Урок-соревнование «Школа мяча»	19.12	
45	1	Составление режима дня.	22.12	

Лыжные гонки (16часов) + Знания о физической культуре (1 час)				
46	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	25.12	
47	2	Переноска и надевание лыж.	26.12	
48	3	Основная стойка при передвижении на лыжах	29.12	
49	4	Ступающий шаг без палок	09.01	
50	5	Ступающий шаг с палками	12.01	
51	6	Основная стойка при спуске на лыжах с небольших пологих склонов	15.01	
52	7	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.	16.01	
53	8	Спуск в основной стойке. Торможение способом падения на бок.	19.01	
54	9	Подъемы и спуски под уклон	22.01	
55	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	23.01	
56	10	Подъемы и спуски под уклон.	26.01	
57	11	Подъемы и спуски с небольших склонов	29.01	
58	12	Повороты переступанием. Торможение «плугом»	30.01	
59	13	Попеременный двухшажный ход	02.02	
60	14	Подъемы и спуски с небольших склонов.	05.02	
61	15	Передвижение на лыжах до 1 км.	06.02	
62	16	Лыжное многоборье.	09.02	
Гимнастика с основами акробатики (24 часа) + Способы физкультурной деятельности (1 час)				
63	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	12.02	
64	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу и колонну по ориентирам	13.02	
65	2	Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами Группировка. Перекаты в группировке.	16.02	
66	3	Передвижение в колонне с различной дистанцией и различным темпом Кувырок вперед. Круговая тренировка	26.02	
67	4	Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!» Стойка на лопатках согнув ноги.	27.02	
68	5	Основные виды гимнастических стоек (основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях) Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев	02.03	
69	6	Кувырок в сторону. Гимнастическая	05.03	

		эстафета		
70	7	Акробатическая комбинация	06.03	
71	8	Акробатическая комбинация (учет)	12.03	
72	9	Висы и упоры.	12.03	
73	10	Висы и упоры.	16.03	
74	11	Висы и упоры (учет).	19.03	
75	12	Лазание и перелезание.	20.03	
76	13	Лазание по канату.	23.03	
77	14	Лазание по канату в два приема	02.04	
78	15	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	03.04	
79	16	Прыжки со скакалкой.	06.04	
80	17	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	09.04	
81	18	Передвижение по гимнастической стенке	10.04	
82	19	Прыжки со скакалкой	13.04	
83	20	Прыжки со скакалкой	16.04	
84	21	Танцевальные упражнения.	17.04	
85	22	Танцевальные упражнения.	20.04	
86	23	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	23.04	
87	24	Гимнастическое многоборье.	24.04	
Легкая атлетика (11 часов) + Знания о физической культуре (1 час)				
88	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна	27.04	
89	2	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	28.04	
90	3	Прыжки в высоту прямого разбега	04.05	
91	4	Прыжки в высоту прямого разбега	07.05	
92	5	Высокий старт с последующим ускорением 20-30м.	08.05	
93	6	Промежуточная аттестация	11.05	
94	7	Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	14.05	
95	8	Равномерный бег 3 минуты.	15.05	
96	9	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	18.05	
97	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м	21.05	
98	11	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх	22.05	
99	12	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	25.05	

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре
2017-2018 учебный год
3 класс**

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Дата	Корректировка даты
Легкая атлетика (15 часов) + Знания о физической культуре (3 часа)				
1	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	04.09	
2	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения.	05.09	
3	2	Бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Высокий старт с последующим ускорением 20-30м.	06.09	
4	3	Бег в коридоре 30-40 м. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	11.09	
5	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	12.09	
6	4	Челночный бег 3х5м, 3х10 м.	13.09	
7	5	Равномерный бег до 6 минут.	18.09	
8	6	Тестирование.	19.09	
9	7	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	20.09	
10	8	Прыжки на месте (на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением)	25.09	
11	9	Прыжки по разметкам, многоскоки	26.09	
12	10	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см	27.09	
13	11	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см	02.10	
14	12	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	03.10	
15	13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м	04.10	
16	14	Бросок большого мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди	09.10	
17	15	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность из-за головы вперед-вверх	10.10	
18	1	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа	11.10	
Подвижные и спортивные игры (25 часов) + Способы физкультурной деятельности (1 час) + Знания о физической культуре (1 час) + Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час)				
19	1	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	16.10	
20	2	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	17.10	
21	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	18.10	

22	4	Остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены	23.10	
23	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены. Игра «Гонка мячей по кругу»	24.10	
24	6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	25.10	
25	7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением приставным шагом. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	30.10	
26	8	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Попади в кольцо»	07.10	
27	9	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Попади в кольцо»	08.10	
28	10	Введение мяча на месте. Игра «Быстро и точно»	13.10	
29	11	Ведение мяча шагом по прямой. Игра «Мяч ловцу»	14.10	
30	12	Ведение мяча шагом по дуге. Игра «Гонка мячей по кругу»	15.10	
31		Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	20.10	
32	13	Ведение мяча шагом «змейкой». Игра «У кого меньше мячей».	21.10	
33	14	Ведение мяча в движении по дуге. Игра «У кого меньше мячей».	22.10	
34	15	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Игра «Овладей мячом»	27.10	
35	16	Комбинация из освоенных элементов.	28.10	
36	17	Комбинация из освоенных элементов.	29.10	
37	18	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Овладей мячом»	04.12	
38	19	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Овладей мячом»	05.12	
39	1	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	06.12	
40	20	Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал-садись»	11.12	
41	21	Ведение мяча шагом и бегом. Игра «Охотники и утки»	12.12	
42	22	Баскетбольные эстафеты.	13.12	
43	23	Ловля и передача мяча в движении. Игра «мяч водящему»	18.12	
44	24	Комбинация из освоенных элементов.	19.12	
45	25	Урок-соревнование «Школа мяча»	20.20	
46	1	Составление режима дня.	25.12	
Лыжные гонки (18 часов) + Знания о физической культуре (12 час)				
47	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	26.12	
48	2	Переноска и надевание лыж.	27.12	
49	3	Ступающий шаг с палками.	09.01	
50	4	Скользкий шаг без палок.	10.01	
51	5	Попеременный двухшажный ход без палок	15.01	
52	6	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой»	16.01	
53	7	Повороты переступанием.	17.01	

54	8	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом».	22.01	
55	9	Подъемы и спуски с небольших склонов.	23.01	
56	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	24.01	
57	10	Подъемы и спуски под уклон.	29.01	
58	11	Попеременный двухшажный ход	30.01	
59	12	Повороты переступанием. Торможение «плугом»	31.01	
60	13	Попеременный двухшажный ход	05.02	
61	14	Подъемы и спуски с небольших склонов.	06.02	
62	15	Передвижение на лыжах до 2 км.	07.02	
63	16	Попеременный двухшажный ход. Подъемы и спуски под уклон	12.02	
64	17	Передвижение на лыжах до 2 км.	13.02	
65	18	Лыжное многоборье.	14.02	
Гимнастика с основами акробатики (24 часа) + Способы физической деятельности (1 час)				
66	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	19.02	
67	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»	20.02	
68	2	Построение в две шеренги. Кувырок вперед	21.02	
69	3	Перестроение из двух шеренг в два круга. 2-3 кувырка вперед. Круговая тренировка	26.02	
70	4	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. «Мост» из положения лежа на спине	27.02	
71	5	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок назад. Стойка на лопатках	28.02	
72	6	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	05.03	
73	7	Акробатическая комбинация	06.03	
74	8	Акробатическая комбинация (учет)	07.03	
75	9	Висы и упоры (Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги)	12.03	
76	10	Висы и упоры (Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висте)	13.03	
77	11	Висы и упоры (учет).	14.03	
78	12	Лазание и перелезание.	19.03	
79	13	Лазание по канату.	20.03	
80	14	Лазание по канату в три приема	21.03	
81	15	Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	02.04	
82	16	Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	03.04	
83	17	Опорный прыжок на козла.	04.04	
84	18	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	09.04	
85	19	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	10.04	
86	20	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (учет)	11.04	
87	21	Танцевальные упражнения.	16.04	
88	22	Танцевальные упражнения.	17.04	

89	23	Преодоление гимнастической полосы препятствий	18.04	
90	24	Гимнастическое многоборье.	23.04	
Легкая атлетика (11 часов) + Способы физкультурной деятельности (1 час)				
91	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения прыгуна	24.04	
92	2	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	25.04	
93	3	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	28.04	
94	4	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега	07.05	
95	5	Высокий старт с последующим ускорением 20-30м.	08.05	
96	6	Промежуточная аттестация	14.05	
97	7	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	15.05	
98	8	Равномерный бег до 6 минут.	16.05	
99	9	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания	21.05	
100	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 м	22.05	
101	11	Бросок большого мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди	23.05	
102	12	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета»	28.05	

