**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

**2016-2017 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **н/п** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **план** | **Факт** |
| **I четверть 25ч****ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1ч)*****ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч*** |
| 1 | 2.09 |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| ***Беговые упражнения 4 ч*** |
| 2 | 5.09 |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.  | 1 |
| 3 | 6.09 |  | Ходьба с различным положением рук, под счет. | 1 |
| 4 | 9.09 |  | Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 5 | 12.09 |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (*30 м).*Что такое физическая культура. | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (5ч)******Броски большого, метания малого мяча (6ч)*** |
| 6 | 13.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90º | 1 |
| 7 | 16.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. | 1 |
| 8 | 19.09 |  | Пры­жок в длину с места | 1 |
| 9 | 20.09 |  | Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. | 1 |
| 10 | 23.09 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 11 | 26.09 |  | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений. | 1 |
| 12 | 27.09 |  | Эстафеты с прыжками | 1 |
| 13 | 30.09 |  | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 14 | 3.10 |  | Броски мяча (1кг) на дальность | 1 |
| 15 | 4.10 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 16 | 7.10 |  | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ И****СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
|  |  |  | ***Подвижные игры (8 ч)*** |  |
| 17 | 10.10 |  | Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |
| 18 | 11.10 |  | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | 1 |
| 19 | 14.10 |  | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | 1 |
| 20 | 17.10 |  | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 21 | 18.10 |  | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |
| 22 | 21.10 |  | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | 1 |
| 23 | 24.10 |  | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 24 | 25.10 |  | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | 1 |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)** |
| 25 | 28.10 |  | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. | 1 |
| **II четверть (23ч)*****ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)*** |
| ***О Организующие команды и приемы (7ч)*** |
| 26 | 7.11 |  | Ин­структаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу. | 1 |
| 27 | 8.11 |  | Перестроение по звеньям. | 1 |
| 28 | 11.11 |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки | 1 |
| 29 | 14.11 |  | Повороты направо, налево. | 1 |
| 30 | 15.11 |  | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | 1 |
| 31 | 18.11 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 32 | 21.11 |  | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| ***Акробатические упражнения (5ч)*** |
| 33 | 22.11 |  | Спортивная одежда и обувь. Группировка. | 1 |
| 344 | 25.11 |  | Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. | 1 |
| 34 | 28.11 |  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |
| 36 | 29.11 |  | Стойка на лопатках | 1 |
| 37 | 2.12 |  | Акробатическая комбинация | 1 |
| ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. (5ч)*** |
| 38 | 5.12 |  | Лазание по канату. | 1 |
| 39 | 6.12 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |
| 40 | 9.12 |  | Опорный прыжок с места через гимнастического козла | 1 |
| 41 | 12.12 |  | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 1 |
| 42 | 13.12 |  | Висы и упоры на низкой перекладине | 1 |
| ***Гимнастические упражнения прикладного характера (6ч )*** |
| 43 | 16.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 44 | 19.12 |  | Перелезание через горку матов. | 1 |
| 45 | 20.12 |  | Лазание по наклонной скамейке на коленях | 1 |
| 46 | 23.12 |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | 1 |
| 47 | 26.12 |  | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | 1 |
| 48 | 27.12 |  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **III четверть (28ч)****ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)** |
| 49 | 13.01 |  | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры (8ч)*** |
| 50 | 16.01 |  | Ин­структаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |
| 51 | 17.01 |  | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | 1 |
| 52 | 20.01 |  | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». | 1 |
| 53 | 23.01 |  | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 54 | 24.01 |  | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |
| 55 | 27.01 |  | Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки». | 1 |
| 56 | 30.01 |  | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 57 | 31.01 |  | Игры «Пятнашки », «Два мороза». | 1 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12ч)** |
| 58 | 3.02. |  | ТБ. Переноска лыж на плече и надевание лыж. Требования к одежде | 1 |
| 59-60 | 6.027.02 |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок | 2 |
| 61-62 | 10.0220.02 |  | Повороты переступанием на лыжах без палок | 2 |
| 63-64 | 21.0224.02 |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | 2 |
| 65 | 27.02 |  | Торможение падением | 1 |
| 66 | 28.02 |  | Повороты переступанием на месте. | 1 |
| 67 | 3.03 |  | Подъем на склон «полу­елочкой» и спуск на лыжах | 1 |
| 68 | 6.03 |  | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах | 1 |
| 69 | 7.03 |  | Передви­жение на лыжах змейкой | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)*** |
| 70 | 10.03 |  | Бросок мяча снизу на месте. | 1 |
| 71 | 13.03 |  | Ловля мяча на месте. | 1 |
| 72 | 14.03 |  | Ловля и броски мяча на месте. | 1 |
| **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)** |
| 73 | 17.03 |  | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| **Плавание 2часа** |
| 74 | 20.03 |  | Название плавательных упражнений, способов плавания | 1 |
| 75 | 21.03 |  | Правила безопасного поведения на воде | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| ***Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)*** |
| 76 | 24.03 |  | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| **IV четверть (20ч+3ч резерв)** |
| 77 | 3.04 |  | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 78 | 4.04 |  | Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кру­гу». | 1 |
| 79 | 7.04 |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 |
| 80 | 10.04 |  | Ведение мяча. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 81 | 11.04 |  | Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо». | 1 |
| 82 | 14.04 |  | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 83 | 17.04 |  | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. | 1 |
| 84-85 | 18.0421.04 |  | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки» | 2 |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч*** |
| ***Беговые упражнения7 ч*** |
| 86 | 24.04 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |
| 87 | 25.04 |  | Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 88 | 28.04 |  | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь». | 1 |
| 89 | 2.05 (1мая-праздник) |  | Челночный бег | 1 |
| 90 | 5.05 |  | Кросс 1 км. | 1 |
| 91 |  12.05 (8.9 мая-праздники) |  | 6-минутный бег. Игра «Смена сторон». | 1 |
| 92 | 15.05 |  | Игры и эстафеты с бегом на местности. | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3ч)*** |
| 93 | 16.05 |  | Прыжок в длину с места | 1 |
| 94 | 19.05 |  | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 95 | 22.05 |  | Прыжок в высоту с разбега | 1 |
| **Броски большого, метания малого мяча. Основы знаний. (3ч+1ч*)*** |
| 96 | 23.05 |  | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругуМетание малого мяча в вертикальную цель.Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укрепления здоровья человека. | 1 |
| 97 | Резерв учебного времени |  |  | 1 |
| 98 |  |  | Резерв учебного времени | 1 |
| 99 |  |  | Резерв учебного времени |  1 |