

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» разработано в соответствии с :**

Положением о рабочей программе учебных предметов и курсов внеурочной деятельности утвержденного приказом директора МБОУ «Средняя школа № 15 от 15.11.15 г. № 91 ,

Рабочей программой по физической культуре для 1-4 классов, утвержденной приказом директором МБОУ «Средняя школа № 15 от 22.от. 2015 г. № 147.

Авторской программой «Физическая культура 1-4 класс» (Петрова Т.В., Копылов Ю.А,Полянская Н.В. Петров С.С) 2014 г.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На освоение учебного предмета физическая культура в 1 классе выделено 2 часа, программа рассчитана на 66 часов в год.  
Срок реализации учебной программы - 1 год.

### **Особенности преподавания учебного предмета в данном классе**

В классе обучается 28 человек. Основная группа учащихся - дети с высоким уровнем обученности, они активны, могут работать самостоятельно, есть группа со средним уровнем обученности. Эти учащиеся не отличаются высоким уровнем самостоятельности, они более успешны в работе по образцу.

В первом классе ступенчатый режим обучения. Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения учащихся используется не классно-урочная, а иные формы организации учебного процесса (уроки-соревнования, различные игры и игровые ситуации, уроки-эстафеты, экскурсии). Уроки физического воспитания в течение первых двух месяцев направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей и по возможности проводятся на свежем воздухе.

### **Календарно- тематическое планирование 1 класс**

| № | Дата проведения |      | Наименование раздела, темы программы<br>Тема урока                                                                       | Кол-во часов |
|---|-----------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   | план            | факт |                                                                                                                          |              |
| 1 | 04.09           |      | Урок-сказка. Понятие о физической культуре. Техника безопасности на уроках. Комплекс упражнений для формирования осанки. | 1            |
| 2 | 06.09           |      | Урок- путешествие виды ходьбы под счет коротким, средним и длинным шагом. Режим дня и личная                             | 1            |

|    |       |  |                                                                                                                                  |   |
|----|-------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |       |  | гигиена. Игры во время прогулок. Выбор одежды                                                                                    |   |
| 3  | 11.09 |  | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал»                                                   | 1 |
| 4  | 13.09 |  | Спортивный марафон. Бег обычный, с изменением направления, в чередовании с ходьбой                                               | 1 |
| 5  | 18.09 |  | Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «С кочки на кочку»                                      | 1 |
| 6  | 20.09 |  | Урок-игра<br>Понятие скоростного бега. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка»                                                       | 1 |
| 7  | 25.09 |  | Развитие скоростно - силовых качеств через проведение эстафет.<br>Челночный бег 3X10- контроль                                   | 1 |
| 8  | 27.09 |  | Броски набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы. Т.Б по метанию мяча                                                | 1 |
| 9  | 02.10 |  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземление на две ноги. Игра «Мышеловка»                             | 1 |
| 10 | 04.10 |  | Игры закрепления и совершенствование навыков бега. Разучивание игры «К своим флажкам»                                            | 1 |
| 11 | 09.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростно- силовых способностей. Игра «Пятнашки»                                | 1 |
| 12 | 11.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки»                                | 1 |
| 13 | 16.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит»                                | 1 |
| 14 | 18.10 |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчет                                     | 1 |
| 15 | 23.10 |  | Урок- путешествие<br>«Упражнения на внимание» Игра «Охотники и утки»                                                             | 1 |
| 16 | 25.10 |  | Спортивный калейдоскоп. Упражнения на ловкость и координацию. Игра «Удочка»                                                      | 1 |
| 17 | 06.11 |  | Строевые команды. Перестроения. Игра «Класс! Смирно». Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 |
| 18 | 08.11 |  | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Игра «Иголка и нитка»                           | 1 |
| 19 | 13.11 |  | «Кувырок вперед в упор присев». Игра «Тройка»                                                                                    | 1 |
| 20 | 15.11 |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине.<br>Игра «Раки». Соблюдать правила техники безопасности                           | 1 |
| 21 | 20.11 |  | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».                                                                                 | 1 |
| 22 | 22.11 |  | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, способы                                           | 1 |

|    |       |  |                                                                                                                                                            |   |
|----|-------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |       |  | передвижения человека;<br>Подвижная игра «Петрушка на скамейке».                                                                                           |   |
| 23 | 27.11 |  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно». | 1 |
| 24 | 29.11 |  | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».     | 1 |
| 25 | 04.12 |  | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».                                                                                           | 1 |
| 26 | 06.12 |  | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».                               | 1 |
| 27 | 11.12 |  | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».                                                                                                             | 1 |
| 28 | 13.12 |  | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».                                                                                      | 1 |
| 29 | 18.12 |  | Гимнастика с основами акробатики:<br>«Салки-догонялки», «Змейка»                                                                                           | 1 |
| 30 | 20.12 |  | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».                                                                               | 1 |
| 42 | 25.12 |  | Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».                                              | 1 |
| 31 | 27.12 |  | ОРУ с мячом. Подвижная игра<br>« Передал – садись». Развитие ловкости и координации. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр  | 1 |
| 32 | 10.01 |  | ОРУ в движении.<br>Бег разными способами. Подвижная игра<br>« Охотник и зайцы». Развитие ловкости и координации                                            | 1 |
| 33 | 15.01 |  | Ходьба с различными положениями рук. Подвижная игра<br>« Третий лишний». Развитие ловкости и координации                                                   | 1 |
| 34 | 17.01 |  | Ходьба. Бег с изменением направления.<br>Подвижная игра<br>« Ловишки с ленточками». Развитие ловкости и координации                                        | 1 |
| 35 | 22.01 |  | ОРУ на развитие гибкости. Бег с препятствием. Подвижная игра<br>« Река и ров». Правила по технике безопасности на роках подвижных и спортивных игр         | 1 |

|    |       |  |                                                                                                                                     |    |
|----|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 36 | 24.01 |  | ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами футбола. Игра « Мяч в ворота». Развитие скоростно – силовых качеств. Т.Б                | 1  |
| 37 | 29.01 |  | Ходьба переменным шагом. Бег с изменением направления.<br>Подвижная игра<br>« Цепочка». Развитие Выносливости                       | 1  |
| 38 | 31.01 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. Передача, подбрасывание и ловля мяча.                                                        | 1  |
| 39 | 05.02 |  | Развивающие упражнения с предметами. Разные виды ходьбы. Подвижная игра<br>« Снайпер». Развитие ловкости и координации              | 1  |
| 40 | 07.02 |  | ОРУ . Подвижная игра<br>« Бездомный заяц». Развитие ловкости и координации. Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр | 1  |
| 41 | 12.02 |  | Урок – соревнование. Прохождение полосы препятствий. Релаксация «Осанка»                                                            | 1  |
| 42 | 14.02 |  | Закрепление способов передвижений. Эстафеты с нестандартным оборудованием. Техника безопасности.                                    | 1  |
| 43 | 26.02 |  | ОРУ в движении. Игра – эстафета. Релаксация « Океан»                                                                                | 1  |
| 44 | 28.02 |  | Ходьба и бег разными способами. Подвижные игры по желанию.                                                                          | 1  |
| 45 | 05.03 |  | Игры -эстафеты                                                                                                                      | 1  |
| 46 | 07.03 |  | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.                                   | 1  |
| 47 | 12.03 |  | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.                                                                                         | 1  |
| 48 | 14.03 |  | Прыжки в длину с разбега.                                                                                                           | 1  |
| 49 | 19.03 |  | Прыжки в длину с разбега.                                                                                                           | 1  |
| 73 | 21.03 |  | Бег. Метание на дальность.                                                                                                          | 1  |
| 50 | 02.04 |  | Бег. Метание на дальность.                                                                                                          | 1. |
| 51 | 09.04 |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».                                                                                   | 1  |
| 52 | 11.04 |  | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».                                                                             | 1  |
| 53 | 16.04 |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег.                                                                                                   | 1  |
| 54 | 18.04 |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег.                                                                                                   | 1  |
| 55 | 23.04 |  | Легкая атлетика. бег                                                                                                                | 1  |
| 56 | 25.04 |  | Легкая атлетика. бег                                                                                                                | 1  |

|    |       |  |                                                                                                     |   |
|----|-------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 57 | 30.04 |  | Легкая атлетика.. бег                                                                               | 1 |
| 58 | 07.05 |  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации                                      | 1 |
| 59 | 14.05 |  | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.                                                   | 1 |
| 60 | 16.05 |  | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.                                         | 1 |
| 61 | 21.05 |  | Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                               | 1 |
| 62 | 23.05 |  | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                       | 1 |
| 63 | 28.05 |  | Игра «Ловишки в кругу». ОРУ. Развитие выносливости.                                                 | 1 |
| 64 | 30.05 |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |