

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Светлолобовская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО учителей начальных
классов

Пушмина. Е. А. *Е. А. Пушмина*

Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Т. Б. Бердникова Бердникова. Т. Б.

30.08.2018 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 21 от 30.08.2018 г.

Константинова. Н. П. *Н. П. Константинова*



Календарно – тематическое планирование

по физической культуре
для 1 класса

2018/2019 учебный год

Планирование составила
учитель начальных классов
Смолянинова Юлия Сергеевна

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Календарные сроки		
			План	Факт	Примечание
Легкая атлетика (11 часов).					
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1			
2	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция».	1			
3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	1			
4	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди».	1			
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1			
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	1			
7	Прыжки. Подвижная игра. «Зайцы в огороде».	1			
8	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			
9	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
Кроссовая подготовка (10 часов).					
12	Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе (3 мин.). Подвижная игра «Пятнашки».	1			
13	Бег в равномерном темпе (3 мин.). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1			
14	Бег в равномерном темпе (3 мин.). Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
15	Бег в равномерном темпе (4 мин.). Подвижная игра «Третий лишний».	1			
16	Бег в равномерном темпе (4 мин.). Эстафеты.	1			
17	Бег в равномерном темпе (4 мин.). Подвижная игра «День и ночь».	1			
18	Бег в равномерном темпе (5 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная	1			

	игра «Третий лишний».				
19	Бег в равномерном темпе (5 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Птицы и буря».	1			
20	Бег в равномерном темпе (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
21	Бег в равномерном темпе (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
Гимнастика с основами акробатики 17 часов					
22	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1			
23	Строевые упражнения. Перекаты.	1			
24	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1			
25	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1			
26	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			
27	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			
28	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			
29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
30	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
31	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
32	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
33	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
34	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1			
35	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1			
36	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1			
37	Перелезание через препятствия.	1			
Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа).					
38	Инструктаж по Т.Б. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
39	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			

40	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
41	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
42	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячами.	1			
43	Передача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячами.	1			
44	Передача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячами.	1			
45	Передача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячами.	1			
46	Передача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячами.	1			
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1			
48	Передача мяча снизу в парах. Ведение мяча на месте двумя руками.	1			
49	Передача мяча снизу в парах. Ведение мяча на месте двумя руками.	1			
50	Передача мяча снизу в парах. Ведение мяча на месте двумя руками.	1			
51	Передача мяча снизу в парах. Ведение мяча на месте двумя руками.	1			
52	Ведение мяча одной рукой на месте. Эстафеты с мячами.	1			
53	Ведение мяча одной рукой на месте. Эстафеты с мячами.	1			
54	Ведение мяча одной рукой на месте. Эстафеты с мячами.	1			
55	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1			
56	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1			
57	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1			
58	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1			
59	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1			
60	Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			
Подвижные игры-19 часов					
61	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!».	1			
62	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», эстафеты.	1			
63	Подвижная игра «Метко в цель».	1			
64	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Метко в цель».	1			

65	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Метко в цель».	1			
66	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Метко в цель», «Через кочки и пенёчки».	1			
67	Подвижные игры «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенёчки».	1			
68	Подвижные игры: «Волк во рву», «Посадка картошки».	1			
69	Подвижные игры: «Волк во рву», «Посадка картошки».	1			
70	Подвижные игры: «Капитаны», «Два мороза».	1			
71	Подвижные игры: «Капитаны», «Два мороза».	1			
72	Подвижные игры: «Капитаны», «Прыгающие воробьи».	1			
73	Подвижные игры: «Прыгающие воробьи», «Два мороза», эстафеты.	1			
74	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Класс смирно».	1			
75	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «По порядку становись».	1			
76	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «По порядку становись».	1			
77	Подвижные игры: «По порядку становись», эстафеты.	1			
78	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Метко в цель», «Через кочки и пенёчки».	1			
79	Подвижные игры: «Волк во рву», «Посадка картошки».	1			
Легкая атлетика (15 часов).					
80	Инструктаж по Т.Б. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1			
81	Бег в равномерном темпе (3 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1			
82	Бег в равномерном темпе (3 мин.). Чередование ходьбы и бега.	1			
83	Бег в равномерном темпе (4 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
84	Бег в равномерном темпе (4 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Воробьи - вороны».	1			

85	Бег в равномерном темпе (4 мин.). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты.	1			
86	Бег в равномерном темпе (5 мин.). Подвижная игра «День и ночь».	1			
87	Бег в равномерном темпе (5 мин.). Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			
88	Инструктаж по Т.Б. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			
89	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1			
90	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	1			
91	Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Кот и мыши».	1			
92	Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Хвостики».	1			
93	Бег 30м. Подвижная игра «День и ночь».	1			
94	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1			
Знания по физической культуре –5 ч.					
95	Физическая культура как система разно-образных форм занятий физическими упражнениями	1			
96	Развитие физических качеств у древних славян	1			
97	Древние Олимпийские игры. Комплекс упражнений для укрепления осанки	1			
98	Физическое развитие. Укрепление осанки	1			
99	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:	1			

Прошито и пронумеровано и скреплено
печатью 5 листа(ов).

Должность, директор
ФИО Помытаева Н.Ф.

(подпись) Н.Ф. М.П.
«30» 08 2018 года



1	...				
2	...				
3	...				
4	...				
5	...				
6	...				
7	...				
8	...				
9	...				
10	...				
11	...				
12	...				
13	...				
14	...				
15	...				
16	...				
17	...				
18	...				
19	...				
20	...				
21	...				
22	...				
23	...				
24	...				
25	...				
26	...				
27	...				
28	...				
29	...				
30	...				