

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Светлолобовская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО учителей начальных  
классов

Протокол № 1 от 29.08 2018 г.

Пушмина Е. А. *С. Пушмина*

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

*Т. Бердникова*  
Бердникова Т. Б.  
от 30.08, 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 7 от 30.08.2018 г

Директор школы

Константинова И. П.



Календарно – тематическое планирование

Учебный предмет – физическая культура

Уровень обучения: АООП НОО, класс – 1

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью

Учитель – Смолянинова Юлия Сергеевна

2018/2019 учебный год

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Количе ство часов	Календарные сроки		Примечание
				План	Факт	
<b>Легкая атлетика ( 22 часа)</b>						
1	Введение в физкультуру. ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	1			
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Требования к спортивной одежде.	Построения. Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементарные понятия о ходьбе и беге. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления.	1			
3	Ходьба. Правильное положение тела во время ходьбы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления. Ходьба в парах, взявшись за руки.	1			
4	Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на сохранение правильной осанки. Ходьба, разновидности ходьбы.	1			

5	Ходьба в чередовании с бегом. Значение правильной осанки при ходьбе.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы. Ходьба в чередовании с бегом. Осанка и ее значение.	1			
6	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.	1			
7	Чередование бега с ходьбой до 30 м. Игра «Совушка».	Построение. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Бег 30м с чередованием ходьбы и бега. Игра «Совушка».	1			
8	Бег на дистанции 30 метров. П/и «К своим капитанам».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега.	1			
9	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге). Игра «Гуси Лебеди».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Элементарные понятия о прыжках. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Гуси Лебеди».	1			
10	Прыжки в длину с места. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Прыгающие воробушки»	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	1			
11	Закрепление техники прыжка в длину с места.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Подводящие упражнения и различные по форме прыжки. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места.	1			

12	Метание. Подготовка кистей рук к метению.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	1			
13	Метание. Упражнения по правильному захвату мяча.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча. Имитационные упражнения.	1			
14	Метание. Бросок и ловля мяча. П/и «Летает – не летает».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Имитационные упражнения. Броски и ловля мяча. П/и «Летает – не летает».	1			
15	Метание мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель» П/и «Снайпер».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Подводящие упражнения. Броски и ловля мяча. Метание мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель», «Снайпер».	1			
16	Метание набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.. Игра «Четные и нечетные».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Закрепляющие упражнения для метания. Броски и ловля мяча. Метание мяча с места на дальность.	1			
17	ТБ и правила поведения в спортзале по разделу: «Подвижные и спортивные игры». П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты»	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. ТБ на уроках подвижных игр. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты».	1			
18	Элементарные сведения по овладению игровыми	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча,	1			

	умениями. П/и «Удочка», «Передал – садись».	передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»				
19	Правила и поведение во время подвижных игр. П/и «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Быстро по местам»	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила и поведение во время подвижных игр. П/и «К своим капитанам», «Слушай сигнал», «Запомни порядок».	1			
20	П/и «Запомни порядок», «Летаем, не летаем», «Догони мяч».	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентирам. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. П/и «Запомни порядок», «Летаем, не летаем», «Догони мяч».	1			
21	Ходьба по ориентирам. П/и «Уточка», «Кошка и мышки».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Ходьба по ориентирам напечатанным на полу. П/и «Уточка», «Кошка и мышки».	1			
22	Прыжок в длину с места в ориентир. П/и: «Передача мяча», «Волки во рву», «Снайпер».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Прыжок в длину с места в ориентир. П/и: «Передача мяча», «Волки во рву», «Снайпер».	1			
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 22 часа)</b>						
23	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь гимнаста. Ходьба.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Ходьба по коридору шириной 20 см.	1			
24	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг.	1			

25	Строевые упражнения. Перестроение из шеренги в круг. Значение ФУ для здоровья человека.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Значение ФУ для здоровья человека.	1			
26	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. Стойка на носках.	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренгу. ОРУ. Дыхательные упражнения. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Стойка на носках 3-4с.	1			
27	Строевые упражнения. ОРУ для формирования правильной осанки. УГГ. Стойка на носках.	Строевые упражнения. ОРУ - для формирования правильной осанки. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Стойка на носках 3-4с.	1			
28	Строевые упражнения. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	Строевые упражнения. ОРУ – с набивными мячами (вес 1 кг). Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	1			
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	Строевые упражнения. ОРУ – с набивными мячами (вес 1 кг). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	1			
30	Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Тройка».	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Тройка».	1			
31	Названия снарядов и гимнастических	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Названия снарядов и гимнастических элементов.	1			

	элементов. Повороты прыжком. П/и «Смена мест»	Повороты прыжком. П/и «Смена мест»				
32	Личная гигиена, её основные процедуры. Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Личная гигиена, её основные процедуры. Лазание по гимнастической стенке.	1			
33	Произвольное лазанье по гимнастической стенке. П/и «Море волнуется».	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. П/и «Море волнуется».	1			
34	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1			
35	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1			
36	Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Элементы акробатических упражнений. Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	1			
37	Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Элементы акробатических упражнений. Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на	1			

	на коленях.	коленях.				
38	Строевые упражнения. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Строевые упражнения. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1			
39	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание. П/и «Пробеги под скакалкой».	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа вперед и назад. Размыкание и смыкание.	1			
40	Группировка из положения лежа на спине.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на спине.	1			
41	Строевые упражнения. Висы.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Висы.	1			
42	Строевые упражнения. Упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	1			
43	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	1			
44	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	Строевые упражнения. Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	1			
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>						
45	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря: ботинки, лыжи, лыжные палки.	1			

	лыжного инвентаря.					
46	Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1			
47	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1			
48	Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. П\и «Два Мороза»	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. П\и «Два Мороза».	1			
49	Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1			
50	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1			
51	Ходьба приставным шагом. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба приставным шагом.	1			
52	Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки	1			

		на лыжах. Ходьба ступающим шагом.				
53	Прогулки на лыжах. Ступающий шаг без палок.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба ступающим шагом.	2			
54	Прогулки на лыжах. Ступающий шаг с палками.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба ступающим шагом.	1			
55	Скользкий шаг. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Скользящий шаг.	1			
56	Подъёмы и спуски на пологом склоне. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1			
57	Подъёмы и спуски на пологом склоне. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1			
58	Подъёмы и спуски на пологом склоне. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1			
59	Прогулки на лыжах. Спуски. Подъёмы.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1			
<b>Подвижные игры ( 6 часов)</b>						
60	Правила игр. Техничко – тактические игровые	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Правила игр. Техничко – тактические игровые взаимодействия. П/и «Кошки	1			

	взаимодействия. П/и «Кошки – мышки», «Метко в цель».	– мышки», «Метко в цель».				
61	Технико – тактические игровые взаимодействия. Правила игр. П/и «Метко в цель», «Догони мяч».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Правила игр. Технико – тактические игровые взаимодействия. П/и «Метко в цель», «Догони мяч».	1			
62	Ходьба шеренгой. П/и «Быстрый мяч», «Лишний на прогулке».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. П/и «Быстрый мяч», «Лишний на прогулке».	1			
63	Шаг вперед, назад, в сторону, и воспроизведение его с закрытыми глазами. П/и «Раки», «Совушка».	Построение. ОРУ с флажками. Шаг вперед, назад, в сторону, и воспроизведение его с закрытыми глазами. П/и «Раки», «Совушка».	1			
64	Повороты по ориентирам. П/и «Снайпер», «Ловишки».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Повороты по ориентирам. П/и «Снайпер», «Ловишки».	1			
65	П/и «Волки во рву», «Космонавты», «Совушка».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. П/и «Волки во рву», «Космонавты», «Совушка».	1			
66	П/и «Быстрый мяч», «Достань мяч», «Охотники и куропатки».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. П/и «Быстрый мяч», «Достань мяч», «Охотники и куропатки».	1			

Прошито и пронумеровано и скреплено  
печатью 10 листа(ов).

Должность, директор  
ФИО Кембамонова  
К Б

(подпись) М.П.  
«30» 08 2018 года

