

**Примерное календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»

1-4 классы. На основании учебного плана «МБОУ Ялкынская ООШ» на 2019-2020 учебный год на изучение физической культуры в 1

классе отводится 3 часа в неделю. УМК ( В.И. Лях., М.: Просвещение, 2014)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.**  **Элементы содержания** | | | **Кол-во** | | **Дата проведения**  **№** | | | |
| **планннннннн**  **факт** | | | **факт** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.* Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | | | 1 |  | |  | | |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных ка­честв. | | | 1 |  | |  | | |
| 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м).* Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | | | 1 |  | |  | | |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60 м).* ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | | | 1 |  | |  | | |
| 5 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». *Беседа: «здоровье и развитие человека»* |  | | 1 |  | |  | | |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. | 1 |  | |  | | |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».  *ВФСК «Готов к труду и обороне»* *(комплекс ГТО и его возрастные ступени)* |  | 1 | |  | | |  | |
|  |
| 8 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | 1 | |  | | |  | |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | 1 | |  | | |  | |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | 1 | |  | | |  | |
| 11 | Бег до 1000 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Утренняя зарядка. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.* | | 1 | |  | | |  | |
| **Подвижные игры 20 ч** | | | | | | | | | |
| 12 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. *Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, утренней зарядки, физкультминутки.* | | 1 | |  | | |  | |
| 13 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 14 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 15 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 16 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 17 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 18 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 19 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 20 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 21 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 22 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 23 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 24 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 25 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 26 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 27 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 28 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 29 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 30 | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  *Беседа: «Режим и личная гигиена».* | | 1 | |  | | |  | |
| 31 | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  *Беседа: «Режим и личная гигиена».* | | 1 | |  | | |  | |
| **Гимнастика 17 часов** | | | | | | | | | |
| 32 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. *Физкультминутки и физкультпаузы.* | | 1 | |  | | |  | |
| 33 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. *Название основных гимнастических снарядов.* | | 1 | |  | | |  | |
| 34 | Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 35 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 36 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. *Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.* | | 1 | |  | | |  | |
| 37 | Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны». *Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.* | | 1 | |  | | |  | |
| 38 | Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание. В стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 39 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание. В стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 40 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 41 | Повороты направо, налево. Выполнение ко­манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 42 | Повороты направо, налево. Выполнение ко­манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 43 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Беседа: «Строение тела человека и его положение в пространстве». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. ».  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость и силовые испытания.* | | 1 | |  | | |  | |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | | 1 | |  | | |  | |
| 46 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 48 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | | | | |
| 49 | *Правила поведения на уроках лыжной подготовки.* Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. | | 1 | |  | | |  | |
| 50 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». | | 1 | |  | | |  | |
| 51 | Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее». | | 1 | |  | | |  | |
| 52 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». | | 1 | |  | | |  | |
| 53 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». | | 1 | |  | | |  | |
| 54 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | | 1 | |  | | |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | | 1 | |  | | |  | |
| 56 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 х 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | | 1 | |  | | |  | |
| 57 | Передвижение ступающим шагом в шеренге.  Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». | | 1 | |  | | |  | |
| 58 | Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее». | | 1 | |  | | |  | |
| 59 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». | | 1 | |  | | |  | |
| 60 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». | | 1 | |  | | |  | |
| 61 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | | 1 | |  | | |  | |
| 62 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 х 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | | 1 | |  | | |  | |
| 63 | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит?» | | 1 | |  | | |  | |
| 64 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.  Игра «С горки на горку» | | 1 | |  | | |  | |
| 65 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО* | | 1 | |  | | |  | |
| 66 | Попеременный двухшажный ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты. *Понятие правильной осанки.* | | 1 | |  | | |  | |
| **Подвижные игры на основе спортивных игр.**  **Баскетбол (14 ч)** | | | | | | | | | |
| 67 | ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 68 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. *История развития физической культуры и первых соревнований.* | | 1 | |  | | |  | |
| 69 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 71 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 72 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». | | 1 | |  | | |  | |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 74 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 75 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 76 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | | 1 | |  | | |  | |
| 77 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 78 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». | | 1 | |  | | |  | |
| 79 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 80 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | | 1 | |  | | |  | |
| **Бадминтон (3ч) Мини-футбол (5 ч)** | | | | | | | | | |
| 81 | ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в бадминтоне. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Упражнения с воланом. | | 1 | |  | | |  | |
| 82 | Упражнения ОФП. Выбор ракетки и волана. Универсальная хватка. Упражнения с воланом. Подготовка места к занятиям бадминтоном. Упражнения с воланом. | | 1 | |  | | |  | |
| 83 | Упражнения ОФП. Игровые стойки: основная стойка. Упражнения с воланом. Игровые стойки: средняя, низкая. Передвижение приставным шагом. | | 1 | |  | | |  | |
| 84 | ТБ на занятиях. Основные термины и понятия в футболе. Стойка игрока и передвижения. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Эстафета. | | 1 | |  | | |  | |
| 85 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Точная передача». | | 1 | |  | | |  | |
| 86 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Обведение препятствий. Учебная игра. | | 1 | |  | | |  | |
| 87 | Стойка игрока и передвижения. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Остановка мяча. Учебная игра. | | 1 | |  | | |  | |
| 88 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; Подвижная игра «Точная передача». | | 1 | |  | | |  | |
| **Легкая атлетика 11 ч** | | | | | | | | | |
| 89 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 90 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 91 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Эстафеты. Футбол. Развитие скоростных способностей. | | 1 | |  | | |  | |
| 93 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты». | | 1 | |  | | |  | |
| 94 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и*  *прыжки в длину.* | | 1 | |  | | |  | |
| 95 | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | 1 | |  | | |  | |
| 96 | Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Бег до 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |  | | |  | |
| 97 | Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Бег до 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |  | | |  | |
| 98 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных по­ложений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Бег до 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | |  | | |  | |
| 99 | Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 мет­ров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. *Беседа: «Правила поведения на воде».* | | 1 | |  | | |  | |

**Лист изменений в календарно - тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения, внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по учебной работе |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |