

**Иркутского районного муниципального образования  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании МО учителей ОБЖ; руководитель МО Годова Т.А. 	Согласовано Заместитель дирек- тора по НМР Мокрецова Н.В. 	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» Романова О.И. 
Протокол №1 от. « 20 » 08 2017г.	« 31 » 08 2017 г.	Приказ №  « 31 » 08 2017г.

**Календарно – тематическое планирование  
по физкультуре  
для учащихся 1 класса  
на 2017 – 2018 учебный год.**

Класс: 1

Учитель: Слепцова Л.Д.

Количество часов: всего 99 часов; в неделю - 3 часа.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по физкультуре, 1-4 классы Слепцовой Л.Д. Годовой Т.А. Труфановым С.В, утвержденная приказом МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» № 204 от 30.08.2016год.

№ п/п	Дата	корректировка	Содержание (раздел, тема) урока	кол-во часов	примечание
<b>Легкая атлетика-15час.</b>					
1			Инструктаж по ОТ на уроке физкультуры по легкой атлетике Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1	Т.Б
2			Изучение - высокий и низкий старт	1	
3			Тестирование бега на 30м. с низкого старта на время	1	тест
4			Тестирование челночного бега 3x10м. на время.	1	тест
5			Прыжки в длину с места .Игра	1	
6			Теоретические сведения. Значение физкультуры для здоровья человека	1	
7			<b>Вводные контрольные нормативы</b> бег 30м.	1	тест
8			Бег 1000м. Игра	1	тест
9			Прыжок в длину с места, Подтягивание(м) Отжимание (д)	1	тест
10			Упражнения на пресс	1	тест
11			Упражнение на гибкость	1	тест
12			Изучение упражнения на развитие прыгучести	1	
13			Изучение метания в горизонтальную в вертикальную цель	1	
14			Повторение метания в горизонтальную в вертикальную цель	1	
15			Изучение метания на дальность	1	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных-15час</b>					
16			Инструктаж по охране труда Изучение общеразвивающие упражнения с мячами	1	Т.Б
17			Урок подвижных игр.	1	
18			Изучение-ловля и передача мяча в парах	1	
19			Изучение разновидности передач мяча одной рукой	1	
20			Изучение упражнения с мячами у стены	1	
21			Изучение ведение мяча на месте и в движении	1	
22			Ведение мяча на месте в движении, ловля с отскоком от стены. Игра с элементом ведения мяча.	1	
23			Подвижные игры с элементами броска мяча в кольцо «снизу»	1	

24			Изучение броски способом «сверху» Игра»Лисы и куры»	1	
25			Обучение броски мяча в кольцо разными способами. Игра.	1	
26			Игры с элементами бросков мяча «Точный расчет»	1	
27			Ведение мяча на месте, в движении игра «Мяч водящему»	1	
28			Изучение-ведение мяча на месте и в движении, ловля с отскоком от стены. «Попади в обруч».	1	
29			Изучение ловля и передача мяча в парах	1	
30			Игры-эстафеты с применением элементов баскетбола	1	
<b>Гимнастика-27час.</b>					
31			Инструктаж по ОТ. Комплекс ОРУ. Игра «Пустое место».		Т.Б
32			Изучение перекаты и группировке	1	
33			Изучение кувырок вперед	1	
34			Изучение стойка на лопатках	1	
35			Повторение кувырок вперед, изучение- выход в стойку на лопатках	1	
36			Изучение акробатические упражнения.	1	
37			Наклон вперед из и.п. стоя	1	тест
38			Изучение акробатические упражнения у стены	1	
39			Подтягивание на низкой перекладине из вис лежа	1	тест
40			Повторение подтягивание на низкой перекладине из вися лежа	1	
41			Упражнения для развития равновесия и координации	1	
42			Повторение акробатических упражнений у стенки	1	
43			Перекаты и группировка Изучение стойки на лопатках	1	
44			Закрепление упражнения у гимнастической стенки. Челночный бег 3х10м.	1	тест
45			Изучение-лазанье, перелазанье по гимнастической стенке	1	
46			Ходьба по скамейке с различными положениями туловища, рук, ног.	1	
47			Повторение-лазанье по гимнастической стенке	1	
48			Гимнастическая полоса препятствий, (остановка 1минута), повторение тройное	1	
49			Изучение-лазанье по канату, прыжковые упражнения с обручем и скакалкой	1	
50			Изучение упражнения для развития равновесия и координации. Вращение обруча изучение.	1	
51			Изучение упражнения для развития гибкости.	1	
52			Повторение-лазанье по канату и гимнастической стенке	1	
53			Изучение-преодоление препятствий высотой 80-100см.	1	
54			Изучение выполнения упражнений на пресс	1	
55			Повторение упражнений на гибкость	1	

56			Закрепление-подтягивание, отжимание.	1	
57			Урок подвижных игр.	1	
<b>Лыжная подготовка-17час.</b>					
58			Инструктаж по ОТ. Подборка, подгонка лыж и палочек.	1	Т.Б
59			Изучение техника ступающего шага б/п. Основная стойка на лыжах	1	
60			Изучение- техника скольжения на лыжах без палок	1	
61			Изучение- повороты вокруг пяток переступанием	1	
62			Изучение- техника скольжения без палок	1	
63			Изучение- техника спуска в основной стойке	1	
64			Изучение- техника подъема ступающим и скользящим шагом без палок	1	
65			Изучение техника ступающего и скользящего шага с палками	1	тест
66			Изучение- подъем ступающим шагом с палками	1	
67			Изучение -движения «змейкой» на лыжах с палками	1	
68			Повторение движения змейкой	1	
69			Изучение техники ступающего, скользящего шага с палками	1	
70			Изучение подъема ступающим шагом с палками на лыжах	1	
71			Повторение движения «змейкой» на лыжах с палками.	1	тест
72			Изучение техники торможения падением	1	
73			Повторение торможения падением.	1	
74			Урок подвижных игр	1	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола-10час.</b>					
75			Инструктаж по ОТ. Правила игры в пионербол	1	Т.Б
76			Изучение правил ловли и передачи мяча в парах.	1	
77			Изучение правил перехода	1	
78			Повторение ловли и передачи мяча, перехода по номерам	1	
79			Изучение броска мяча через сетку.	1	
80			Повторение броска мяча через сетку	1	
81			Изучение игры в пионербол.	1	
82			Повторение игры в пионербол	1	
83			Игры – эстафеты с элементами бросков через сетку	1	
84			Игры – эстафеты с предметами.	1	
<b>Легкая атлетика-13час.</b>					
85			Инструктаж по ОТ. Футбол ведение.	1	Т.Б
86			Изучение эстафетный бег, элементы футбола.	1	
87			Упражнения на развитие скоростных качеств	1	
88			Упражнения на развитие выносливости	1	
89			Бег 30м. с высокого старта	1	тест
90			Бег 1000метров	1	тест
91			Подтягивание(м), сгибание рук в упоре лежа(д).	1	тест

92			Прыжки в длину с места.	1	тест
93			Силовое упражнение на пресс	1	тест
94			Упражнение на гибкость	1	тест
95			Подвижные игры	1	тест
96			Полоса препятствий Игра.	1	
97			Тренировка по станциям	1	
98			Подвижные игры	1	
99			Урок подвижных игр.	1	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	