**Календарно-тематическое планирование учебного материала**

**по физической культуре**

**для 1 класса на 2016-2017 учебный год**

**Учитель: Борзакова Т.В.**

*ФИО*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Пункт учебника, § или стр.** | **Неаудиторная занятость** | **Виды контроля** |
| **план** | **факт** |  |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 1 |  |  | Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований | 8-17 |  | Фронтальная беседа |
| **Физическое совершенствование. Легкая атлетика 10 часов** |
| 2 |  |  | Инструктаж по технике безопасностиХодьба под счет, на носках, на пятках. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»  | 75-78 |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 3 |  |  | Ходьба под счет, на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».  |  |  | Фронтальная беседа Контроль над выполнением практических действий  |
| 4 |  |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».  |  |  |
| 5 |  |  | Ходьба под счёт, на носках, пятках. Обычный бег, с ускорениемИгра «Зайцы в огороде». |  | Урок-игра  | Текущий контроль |
| 6 |  |  | Разновидности ходьбы. Бег 60 м.. Игры. |  | Урок-сореавнование |
| 7 |  |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Два мороза». |  |  | Тестирование |
| 8 |  |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». |  |  | Текущий контроль |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». | 83-86 |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 10 |  |  | Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».  |  | Урок-игра  | Контроль над выполнением практических действий |
| 11 |  |  | Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в цель».  |  |  | Контроль над выполнением практических действий |
| **Гимнастика – 15 часов** |  |
| 12 |  |  |  Инструктаж по технике безопасности на уроке физкультуры.Основная стойка. Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно».  | 107-108 | Урок-игра | Контроль над выполнением практических действий |
| 13 |  |  |  Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно». |  |  |
| 14 |  |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.  |  |  |
| 15 |  |  |  Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»  | 109-110 |  | Текущий контроль |
| 16 |  |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команд Игра «Змейка». |  |  | Текущий контроль |
| 17 |  |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Выполнение команд Игра «Вызов номера». |  |  | Тестирование |
| 18 |  |  | Общеразвивающие упражнения с предметами. Перешагивание через мячи |  | Урок-сореавнование | Контроль над выполнением практических действий |
| 19 |  |  | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.  | 111-115 |  |
| 20 |  |  |  Повороты направо, налево. Игра «Змейка». |  |  |
| 21 |  |  | Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  | Текущий контроль |
| 22 |  |  | Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».  |  |  | Текущий контроль |
| 23 |  |  |  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».  |  |  | Тестирование |
| 24 |  |  | Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Ниточка и иголочка».  | 92-93 |  | Текущий контроль |
| 25 |  |  | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.  |  |  | Текущий контроль |
| 26 |  |  | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры.  |  | Урок-сореавнование | Текущий контроль |
| **Подвижные игры – 10 часов** |
| 27 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Инструктаж по ТБ. |  |  | Текущий контроль |
| 28 |  |  | Общеразвивающие упражнения.. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  |  |  | Текущий контроль |
| 29 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  |  |  | Текущий контроль |
| 30 |  |  | Общеразвивающие упражнения.. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».  | 115-117 |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 31 |  |  | Общеразвивающие упражнения.. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. |  |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 32 |  |  | Общеразвивающие упражнения.. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».  |  |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 33 |  |  | Общеразвивающие упражнения. в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  |  |  | Текущий контроль |
| 34 |  |  | Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.  |  |  | Текущий контроль |
| 35 |  |  | Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  |  |  | Текущий контроль |
| 36 |  |  | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.  |  | Урок-соревнование | Контроль над выполнением практических действий |
| **Лыжная подготовка – 10 часов** |
| 37 |  |  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Дыхание при ходьбе. | 143-146 |  | Фронтальная беседа |
| 38 |  |  |  ТБ при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 143-146 |  | Фронтальная беседа Контроль над выполнением практических действий |
| 39 |  |  | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 148-150 |  |
| 40 |  |  | Разучивание скользящего шага.  | 144-145 |  |
| 41 |  |  | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. |  |  |
| 42 |  |  | Передвижение скользящим шагом. |  | Урок-игра  |
| 43 |  |  | Передвижение скользящим шагом.Игра «Салки на марше». |  |  | Тестирование |
| 44 |  |  | Передвижение скользящим шагом. Игра « «Салки на марше». |  |  | Текущий контроль |
| 45 |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |  | Урок-игра  | Текущий контроль |
| 46 |  |  | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.Игра «Кто дольше про­катится». |  | Урок-соревнование | Тестирование |
| **Подвижные игры на основе баскетбола – 19 часов** |
| 47 |  |  | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».  | 128-136 |  |  Фронтальная беседаКонтроль над выполнением практических действий |
| 48 |  |  | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».  |  |  |
| 49 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».  | 128-136 |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 50 |  |  | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» |  |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 51 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» |  |  | Текущий контроль |
| 52 |  |  | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».  | 128-136 |  | Текущий контроль |
| 53 |  |  | Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  |  |  | Текущий контроль |
| 54 |  |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».  |  |  | Текущий контроль |
| 55 |  |  |  Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».  |  |  | Текущий контроль |
| 56 |  |  | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай». |  |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 57 |  |  | Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.  |  |  |
| 58 |  |  | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай».  |  |  |
| 59 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 60 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».  |  |  | Текущий контроль |
| 61 |  |  | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.  |  |  | Текущий контроль |
| 62 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай».  |  |  | Текущий контроль |
| 63 |  |  | Ловля и передача мяча снизу на месте.. Игра «Выстрел в небо». |  |  | Текущий контроль |
| 64 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.  |  | Урок-соревнование | Текущий контроль |
| 65 |  |  | Ловля и передача мяча снизу на месте.. Игра «Выстрел в небо».  |  |  | Тестирование |
| **Легкая атлетика – 10 часов** |
| 66 |  |  | Техника безопасностиРавномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».  | 123-125 |  | Фронтальная беседа |
| 67 |  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |  | Текущий контроль |
| 68 |  |  | Равномерный бег 3 минуты. Подвижная игра «Пятнашки». |  |  | Текущий контроль |
| 69 |  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты |  |  | Текущий контроль |
| 70 |  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты |  |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 71 |  |  | Бег на 30 метров. ТБ во время прыжка в длину.Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
| 72 |  |  | Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 73 |  |  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. |  |  |
| 74 |  |  | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 100-101 |  | Тестирование |
| 75 |  |  | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | 100-101 | Урок-сореавнование | Текущий контроль |
| **Подвижные игры – 6 часов** |
| 76 |  |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 151-152 |  | Контроль над выполнением практических действий |
| 77 |  |  | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». |  | Урок-игра |
| 78 |  |  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .  |  | Урок-сореавнование |
| 79 |  |  | Эстафеты с обручем и мячомИгра «Третий лишний».. |  | Урок-сореавнование |
| 80 |  |  | Эстафеты с обручем и мячом. Игра «Пятнашки».  |  | Урок-сореавнование | Текущий контроль |
| 81 |  |  | Обобщающий урок «Чему мы научились за год?» |  |  | Фронтальная беседа |