МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ПЕРЕСЛЕГИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных дисциплин Зав.кафедрой _____ Е.Г. Анисова «___» _____20__ г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ В.В. Гоголева «___» _____20__ г.	Утверждено Директор гимназии _____ В.А. Гусева «___» _____20__ г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник - Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013

Количество часов: всего в уч. г. ***102*****, в неделю** ***3***

Учитель (Ф.И.О.): Лапшин Андрей Николаевич

Переслегино -2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **1 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч.** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Техника безопасности при метании
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
26	Правила гигиены и техника безопасности
28	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **1** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть	3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока						
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	12						18
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	35		15			11	9	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21				
5	Лыжная подготовка	16				16			
	Всего часов:	102	27		21	27		27	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	1.09.2014	
2	2	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	2.09.2014	
3	3	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	4.09.2014	
4	4	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	8.09.2014	
5	5	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	9.09.2014	
6	6	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	11.09.2014	
7	7	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	15.09.2014	
8	8	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.***	1	16.09.2014	
9	9	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	18.09.2014	
10	10	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	22.09.2014	
11	11	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	23.09.2014	
12	12	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.***	1	25.09.2014	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	15		
13	13	***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.***	1	29.09.2014	
14	14	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».***	1	30.09.2014	
15	15	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.***	1	2.10.2014	
16	16	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».***	1	6.10.2014	
17	17	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.***	1	7.10.2014	
18	18	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».***	1	9.10.2014	
19	19	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.***	1	13.10.2014	
20	20	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек.***	1	14.10.2014	

		Подвижная игра «Попади в мяч».			
21	21	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».***	1	16.10.2014	
22	22	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».***	1	20.10.2014	
23	23	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».***	1	21.10.2014	
24	24	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».***	1	23.10.2014	
25	25	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».***		27.10.2014	
26	26	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.***		28.10.2014	
27	27	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».***		30.10.2014	
		II ЧЕТВЕРТЬ	**21**		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
25	1	***ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.***	1	10.11.2014	
26	2	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.***	1	11.11.2014	
27	3	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.***	1	13. 11.2014	
28	4	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.***	1	17.11.2014	
29	5	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.***	1	18.11.2014	
30	6	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.***	1	20.11.2014	
31	7	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.***	1	24.11.2014	
32	8	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.***	1	25.11.2014	
33	9	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.***	1	27.11.2014	
34	10	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.***	1	1.12.2014	
35	11	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.***	1	2.12.2014	
36	12	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.***	1	4.12.2014	
37	13	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.***	1	8.12.2014	
38	14	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.***	1	9.12.2014	
39	15	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.***	1	11.12.2014	
40	16	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.***	1	15.12.2014	
41	17	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.***	1	16.12.2014	
42	18	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.***	1	18.12.2014	

43	19	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.***	1	22.12.2014	
44	20	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.***	1	23.12.2014	
45	21	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.***	1	25.12.2014	
		III ЧЕТВЕРТЬ	**27**		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	***ТБ. на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.***	1	12.01.2015	
50	2	***Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.***	1	13.01.2015	
51	3	***Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).***	1	15.01.2015	
52	4	***Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).***	1	19.01.2015	
53	5	***Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.***	1	20.01.2015	
54	6	***Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.***	1	22.01.2015	
55	7	***Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).***	1	26.01.2015	
56	8	***Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.***	1	27.01.2015	
57	9	***Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.***	1	29.01.2015	
58	10	***Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).***	1	2.02.2015	
59	11	***Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).***	1	3.02.2015	
60	12	***Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).***	1	5.02.2015	
61	13	***Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).***	1	9.02.2015	
62	14	***Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.***	1	10.02.2015	
63	15	***Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.***	1	12.02.2015	
64	16	***Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.***	1	23.02.2015	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	11		
65	17	***Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.***	1	24.02.2015	
66	18	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».***	1	26.02.2015	
67	19	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи мяча в парах. Эстафеты.***	1	2.03.2015	
68	20	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».***	1	3.03.2015	
69	21	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча через сетку. Эстафеты.***	1	5.03.2015	
70	22	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча через сетку. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».***	1	10.03.2015	
71	23	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля двумя из-за головы. Эстафеты.***	1	11.03.2015	
72	24	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля двумя из-за головы. Подвижная игра «Мяч на полу».***	1	13.03.2015	
73	25	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.***	1	16.03.2015	

		Круговая тренировка на развитие выносливости.			
74	26	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая тренировка на развитие силы.***	1	17.03.2015	
75	27	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Круговая тренировка на развитие гибкости.***	1	19.03.2015	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	**27**		
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9		
76	1	***Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».***	1	30.03.2015	
77	2	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через сетку. Эстафеты.***	1	31.03.2015	
78	3	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через сетку. Подвижная игра «Волки во рву».***	1	2.04.2015	
79	4	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через сетку с под бега. Эстафеты.***	1	6.04.2015	
80	5	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через сетку с под бега. Подвижная игра «Попади в мяч».***	1	7.04.2015	
81	6	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты.***	1	9.04.2015	
82	7	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через сетку с под бега. Подвижная игра «Попади в мяч».***	1	13.04.2015	
83	8	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Броски двумя руками из-за головы. Эстафеты.***	1	14.04.2015	
84	9	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».***	1	16.04.2015	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
85	10	***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	20.04.2015	
86	11	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	21.04.2015	
87	12	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	23.04.2015	
88	13	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	27.04.2015	
89	14	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	28.04.2015	
90	15	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	30.04.2015	
91	16	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.***	1	4.05.2015	
92	17	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	5.05.2015	
93	18	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	7.05.2015	
94	19	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	12.05.2015	
95	20	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.***	1	13.05.2015	
96	21	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.***	1	14.05.2015	
97	22	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	18.05.2015	
98	23	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	19.05.2015	
99	24	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами***	1	21.05.2015	

		легкой атлетики.			
100	25	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	25.05.2015	
101	26	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	26.05.2015	
102	27	***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.***	1	28.05.2015	