Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе

№ нг	№нч	Дата						Тема урока Содержание урока	Основные виды учебно-познавательной деятельности учащихся
		По плану			По факту				
		а	б	в	а	б	в		
1 четверть – 26 часов. Основы знаний 1 час.									
1	1							Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Экскурсия в страну «Спортландия».	Осваивать первичные знания по т/б. на уроках ф.к.
Лёгкая атлетика -10 часов.									
2	1							Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Основные способы передвижений человека. Подвижные игры «Совушка».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанции».
3	2							Движения и передвижения. Строевые упражнения. Подвижные игры. «Совушка».	
4	3							История возникновения физической культуры. Освоение строевых упражнений. Подвижные игры «Совушка».	
5	4							Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. ОУФС- тестирование бег 20 м, прыжки вверх на месте. Подвижные игры «Совушка».	
6	5							Организационные приёмы и навыки прыжков. Повороты на месте. Подвижные игры «Два мороза».	
7	6							Понятие «бег», «ходьба». Бег и его разновидности. Игры с элементами бега и ходьбы. Подвижные игры «Воробьи, вороны».	
8	7							Понятие бег на скорость. Бег в медленном темпе в колонну по одному. Игры с элементами бега и ходьбы. Подвижные игры «Воробьи, вороны».	

9	8							Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Организационные приёмы и навыки прыжков. Подвижные игры «Воробьи, вороны».	
10	9							Организационные приёмы и навыки прыжков Разновидности прыжков. Подвижные игры «Два мороза».	
11	10							Организационные приёмы и навыки прыжков Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. Подвижные игры «Два мороза».	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики-15 часов.									
12	1							Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Медведь во бору». РДС: Прыжок в длину с места.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками, с метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
13	2							Правила личной гигиены. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры «Воробьи, вороны».	
14	3							Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела). Подвижные игры «Медведь во бору».РДС: Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15	4							Закаливание. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Медведь во бору».	
16	5							Укрепление здоровья средствами закаливания. Метание-одно из древних физических упражнений. Подвижные игры «Медведь во бору».	
17	6							Спортивная одежда и обувь. Метание в вертикальную цель. Подвижные игры «Медведь во бору».	
18	7							Требования к одежде и обуви для занятий фк. Повторение метания малого мяча в цель. Подвижные игры «Два мороза».	
19	8							Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Лёгкая атлетика-королева спорта. Подвижные игры «Два мороза».	

20	9							Метание в горизонтальную цель. Самоконтроль. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	
21	10							Повторение метания в горизонтальную цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	
22	11							Приемы измерения пульса (ЧСС до, вовремя и после физических нагрузок. Метание на дальность. Подвижные игры «Метко в цель»	
23	12							Повторение метания на дальность. Подвижные игры «Караси и щуки».	
24	13							Как устроен человек. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подвижные игры «Вызов номеров».	
25	14							Броски набивного мяча (0,5 кг). Измерение пульса (ЧСС до, вовремя и после физических нагрузок. Подвижные игры «Медведь во бору».	
26	15							Подвижные игры с ходьбой и бегом.	
2 четверть – 21 часа. Гимнастика – 21 часа.									
27	1							Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Подвижная игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!»«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.
28	2							Осанка человека. Название снарядов и гимнастических элементов. Подвижная игра «Совушка».	
29	3							Формирование правильной осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Подвижная игра «Запрещённое движение».	
30	4							Положение «группировка». Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	
31	5							Утренняя гимнастика. Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами. Подвижная игра «Охотники и утки».	

32	6							Развитие гибкости. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Подвижная игра «Охотники и утки».	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.
33	7							Перекаты в группировке. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Подвижная игра «Охотники и утки».	
34	8							Физкультурные минутки. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками. Подвижная игра «Охотники и утки»	
35	9							Освоение висов и упоров.Подвижная игра «Запрещённое движение».	
36	10							Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Запрещённое движение».	
37	11							Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Освоение навыков лазанья и перелезания. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	
38	12							Лазанье по гимнастической скамейке изученными способами. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	
39	13							Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Способы лазанья по по наклонной скамейке. Подвижная игра «Вызов номеров».	
40	14							Режим для школьников. Способы лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	
41	15							Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника упражнения с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Охотники и утки».	
42	16							Перелезание через гимнастическую скамейку. Техника упражнений в лазании и перелазании. Подвижная игра «Совушка».	

43	17							Перелезание через горку матов. Освоение навыков равновесия. Подвижная игра «Совушка».	
44	18							Преодоление препятствий. Техника перелезания через гимнастическое бревно (высота 60 см). Подвижная игра «Запрещённое движение».	
45	19							Вис лёжа на низкой перекладине. Техника гимнастических упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки».	
46	20							Как правильно ухаживать за своим телом. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Подвижная игра «Мышеловка».	
47	21							Полоса препятствий. Освоения строевых упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки».	
3 четверть – 29 часов.									
Основы знаний- 1 час									
48	1							Тестирование.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры.
Элементы волейбол- 14 часов.									
49	1							Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, выполнять броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из волейбола. Осваивать технические действия игры. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения
50	2							Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	
51	3							Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	

52	4							Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
53	5							Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	
54	6							Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	
55	7							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	
56	8							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Два мороза». Развитие координационных способностей.	
57	9							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	
58	10							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	
59	11							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
60	12							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	

61	13							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	
62	14							Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Вышибалы». Развитие координационных способностей.	
Подвижные игры с элементами волейбола 13 часов.									
63	1							Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.	Уметь: играть в подвижные игры. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
64	2							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Точный расчет».	
65	3							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Метко в цель».	
66	4							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
67	5							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Мяч водящему».	
68	6							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Кто дальше бросит».	
69	7							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Попади в обруч».	
70	8							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Точный расчет».	
71	9							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «У кого меньше мячей».	

72	10							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Метко в цель».	
73	11							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Школа мяча».	
74	12							Закрепление техники выполнения элементов волейбола игровым методом. Игра «Мяч в корзину».	
75	13							Закрепление техники владения мячем игровым методом. Игра «мяч водящему».	
Раздел 1. Основы знаний- 1 час									
76	2							Тестирование.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры.
4 четверть – 23 часа. Элементы баскетбола- 6 часов.									
77	1							Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
78	2							Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	
79	3							Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	
80	4							Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
81	5							Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	

82	6							Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	
Лёгкая атлетика – 10 часов.									
83	1							Инструктаж по технике безопасности на уроке лёгкой атлетики.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
84	2							Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей.	
85	3							Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	
86	4							Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Игра «Парашютисты». Развитие силовых способностей.	
87	5							Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Игра «Кузнечики». Развитие скоростных способностей.	
88	6							Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростных способностей.	
89	7							Метание малого мяча в цель. С 3-4 метров. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств.	
90	8							Метание малого мяча в цель. С 3-4 метров. ОРУ. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно- силовых качеств.	
91	9							ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств.	

92	10							Метание малого мяча в цель (2/2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно- силовых качеств.	
Подвижные игры- 6 часов.									
93	1							Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.	Уметь: работать с мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, выполнять ведение и броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
94	2							Закрепление техники выполнения элементов баскетбола игровым методом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
95	3							Закрепление техники выполнения элементов баскетбола игровым методом. Игра «Метко в цель».	
96	4							Закрепление техники выполнения элементов баскетбола игровым методом. Игра «Кто дальше бросит».	
97	5							Закрепление техники выполнения элементов баскетбола игровым методом. Игра «Мяч водящему».	
98	6							Закрепление техники выполнения элементов баскетбола игровым методом. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	
Основы знаний 1 часа.									
99	7							Основы знаний: итоги.	