

**Календарно - тематическое планирование**

**учебного материала «Физическая культура» 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Содержание (разделы, темы)** | **К-во час** | **Дата проведения** | **Основные виды учебной деятельности** **(УУД)** | **Материально -техническое оснащение** |
|  **план** | **факт** |
| 1 | **Знания о физической культуре**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).Т/Б на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки» | **1**1 |  |  | **Определять и кратко характеризовать** влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Скакалки, мячи |
|  | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика**Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Два мороза». | **25**1 |  |  | **Описывать** технику беговых упражнений. | Скакалки |
| 3 | Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.Легкоатлетические эстафеты. | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжков на скакалке. | Скакалки |
| 4 | Прыжки на скакалке. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний». | 1 |  |  | **Демонстрировать** прыжки на скакалке. **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину.  | Скакалки |
| 5 | Бег с ускорением 30м. (ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. | Рулетка, секундомер |
| 6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »  | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. | Рулетка, секундомер |
| 7 | Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Игра «Кто быстрее». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами и прыжка в длину. | Рулетка, секундомер,мячи |
| 8 | Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон». | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику бега.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | Барьеры, фишки, секундомер,мячи |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | **Осваивать**  технику бега различными способами, прыжков и подтягивания**Выявлять** ошибки при выполнении бега. | Перекладина рулетка |
| 10 |  Прыжок в длину с места и с разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. (ГТО). Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину.**Проявлять** качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания. | Перекладина рулетка |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Метание мяча с места на заданное расстояние (ГТО). Игра «Лисы и куры» | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений. | Перекладина рулетка, мячи |
| 12 |  Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. (ГТО). Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега.**Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении метания. | Перекладина рулетка, мячи |
| 13 | Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Пятнашки». | 1 |  |  | **Описывать и осваивать**  технику бросков мяча. **Проявлять** качества силы в подтягивании. | Перекладина мячи |
| 14 |  Подтягивание. (ГТО).Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику подтягивания.  **Осваивать**  технику метания мяча.  | Перекладина мячи |
| 15 | Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.  | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при метании мяча. **Выбирать** темп бега индивидуально. | Барьеры, мячи, рулетка, фишки |
| 16 | Метание мяча на дальность. (ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. | 1 |  |  | **Осваивать**  технику  метания мяча. **Развивать** координацию движений в беге. |  рулетка, мячи, фишки |
| 17 | Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику метания мяча. **Развивать**  технику прыжковых упражнений. |  рулетка, мячи, фишки |
| 18 | Прыжок в высоту. Многоскоки. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег. | Мячи , барьеры |
| 19 |  Равномерный бег 3-4 мин. Прыжок в высоту. Многоскоки Игры «Салки», «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений. | Секундомер, рулетка, мячи, фишки |
| 20 | **Способы физкультурной деятельности.** Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, утренней зарядки, физкультминутки. Игры «Проверь себя»,«Мяч капитану» | **1**1 |  |  | **Узнавать,** какправильно распределять время и соблюдать режим дня**. Составлять**комплексы упражнений | Мячи |
| 21 | **Знания о физической культуре.**История развития физической культуры. **Антинарко.** Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка» | **1**1 |  |  | **Характеризовать** физическую подготовку. **Объяснять** как развивать физические качества. | Гим. маты, скамейки, лестницы |
| 22 | **Гимнастика с основами акробатики.**Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест» | **10**1 |  |  | **Описывать, различать и выполнять** строевые упражнения и ОРУ. | Гим. маты, перекладина, лестница |
| 23 |  ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Описывать** состав и содержание ОРУ. **Осваивать** навыки выполнения акробатических упражнений и висов. | Гим. маты, перекладина лестница |
| 24 | ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Гим. маты, перекладина лестница, канат |
| 25 | Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Демонстрировать** висы. **Осваивать** технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций. | Гим. маты, перекладина, скамейки |
| 26 | Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Демонстрировать** висы. **Осваивать** технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций. | Гим. маты, перекладина, скамейки |
| 27 | ОРУ. Перестроение. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | Гим. маты, скамейки |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты» | 1 |  |  | **Осваивать** технику гимнастических упражнений и комбинаций. | Гим. маты, скамейки |
| 29 |  Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |  |  | **Осваивать** технику  гимнастических упражнений и комбинаций. | Гим. маты, скамейки |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания понаклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** элементы акробатики. **Осваивать** технику лазания и перелезания.  | Гим. маты, скамейки |
| 31 | Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании  гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.  | Гим. маты, скамейки |
| 32 | **Знания о физической культуре.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Игра «Смена мест», «Бой петухов» | **1**1 |  |  | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении техническихдействий в подвижных играх. | Мячи |
| 33. | **Гимнастика с основами акробатики.**Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест» | **10**1 |  |  | **Описать**  технику упражнений на гимнастической скамейке. | Гим. маты, скамейки, канат |
| 34. | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.  | 1 |  |  | **Осваивать**  технику упражнений на гимнастической скамейке. | Гим. маты, скамейки, канат |
| 35. | Упражнения на гимнастической скамейке: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». | 1 |  |  | **Оказывать** помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. | Гим. маты, скамейки |
| 36. | Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек» | 1 |  |  | **Осваивать** технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке  | Гим. маты, скамейки |
| 37 |  Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамейке на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно» | 1 |  |  |  **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. | Гим. маты, скамейки |
| 38 | Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.(ГТО). Игра «Становись разойдись» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  гимнастических упражнений.**Описывать** технику опорного прыжка через «козла» | Гим. маты, «козел», скамейки |
| 39 | Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест». | 1 |  |  | **Соблюдать**  правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. **Проявлять** качество силы при выполнении гимнастических упражнений. | Гим. маты, «козел», скамейки |
| 40 | Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Танцевальные упражнения Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.(ГТО). Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  | **Осваивать** точность выполнения строевых приемов.**Проявлять** качество силы при выполнении гим-ких упражнений. | Гим. маты, «козел», скамейки |
| 41 | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета. | 1 |  |  | **Предупреждать**  появления ошибок и соблюдать правила безопасности. **Осваивать** технику опорного прыжка. | Гим. маты, «козел», скамейки, обручи |
| 42 | Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение» | 1 |  |  | **Демонстрировать** опорный прыжок через «козла». **Описать** состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений. | Гим. маты, «козел», скамейки, обручи |
| 43 | **Подвижные игры**  Т/б при работе с мячом. Челночный бег 3Х10м(ГТО)..Игра «Перестрелки» | **12**1 |  |  | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Мячи |
| 44 |  Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки» | 1 |  |  | **Осваивать** двигательные действия в подвижных играх. | Мячи |
| 45 |  Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки» | 1 |  |  | **Демонстрировать** бросок мяча на дальность.**Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Мячи, секундомер |
| 46 |  Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Мячисекундомер |
| 47 |  Челночный бег 3Х10м(ГТО). «Перестрелки» | 1 |  |  | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Мячисекундомер |
| 48 |  Игры «Перестрелки» | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения работы с мячом | Мячи |
| 49 |  Игра «Пионербол» | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Мячи |
| 50 |  Игра «Перестрелки», «Снайперы». | 1 |  |  | **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Мячи |
| 51 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  | **Описывать и осваивать** технические действия из спортивных игр. | Мячи, обручи |
| 52 | Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | **Моделировать** технические действия спортивных игр. | Мячи |
| 53 |  Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | **Демонстрировать** подачу мяча. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Мячи |
| 54 | Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол» | 1 |  |  | **Демонстрировать** бросок мяча в цель. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Мячи |
| 55. | **Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч». | **1**1 |  |  | **Узнавать,** как составлять дневник самоконтроля. **Объяснять** правила проведения закаливания | Мячи |
| 56 | **Знания о физической культуре.**История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Мяч-капитану». | **1**1 |  |  | **Характеризовать и объяснять** исторические сведения Олимпийских игр | Мячи |
| 57 | **Лёгкая атлетика**Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам.  | **10**1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр. | Секундомер, мячи, фишки |
| 58 | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих».  | 1 |  |  | **Осваивать** универсальные умения скоростных и координационных способностей. | Секундомер, мячи, фишки, скакалки |
| 59 | Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  | **Осваивать** навыки выполнения легкоатлетических упражнений. | Секундомер, мячи, фишки, скакалки |
| 60 | Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  | **Демонстрировать** навыки бега. **Осваивать** выполнения прыжков в высоту. | Секундомер, мячи, фишки, скакалки |
| 61 |  Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны» | 1 |  |  | **Осваивать** навыки выполнения прыжков в высоту. | Скакалки, мячи |
| 62 | Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.  | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. | Скакалки, мячи |
| 63 | ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места(ГТО). и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты. | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. | Скакалки, мячи |
| 64 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты. | 1 |  |  | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности. | мячи, секундомер |
| 65 | Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. (ГТО).Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину и метания мяча. | Рулетка, мячи |
| 66 | ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».  | 1 |  |  | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений | мячи, рулетка |
|  | ИТОГО: | **66ч.** |  |  |  |  |