

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урок (раздел)	УУД	Примечание
	план	факт			
1 четверть 1			Урок-сказка. Знания о физической культуре: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Личностные: проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества	Презентация
2			Урок-путешествие. Л/атлетика. Т.Б на урока л/атлетики. Виды ходьбы. Развитие скоростных способностей. «К своим флажкам», «Пятнашки».	Личностные: мотив учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, установка на здоровый образ жизни, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир, личностный смысл учения и освоение социальной роли обучающегося. Познавательные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, выбор наиболее эффективных способов в зависимости от конкретных условий, овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	
3			Урок-игра. Бег с изменением направления и скорости. «Волк во рву».		
4			Урок-игра. Развитие скоростно - силовых способностей. «Кто быстрее».		
5			Урок-марафон. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места – у. (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО) «Горелки».		
6			Урок-марафон. Равномерный бег с последующим ускорением. Бег 30 м.- у. (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). Прыжковые упражнения, метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. «Салки на болоте».		
7			Урок-игра. Развитие скоростно-силовых качеств, метание малого мяча на дальность		

			стоя на месте (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). «Пингвины с мячом».	<p>Коммуникативные: эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества, рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий, самоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания, понимание возможности различных позиций и точек зрения, потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	
8			Урок-игра. Развитие выносливости. Метание малого мяча в вертикальную цель. «Быстро по местам»		
9			Урок-соревнование. Развитие выносливости. Бег 1000 м. – у (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. «Третий лишний».		
10			Урок-игра Т.Б.Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места		
11			Урок-игра Т.Б.Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места		
12			Урок-игра Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов		
13			Урок-игра Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов		
14			Урок-игра Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, по катящемуся мячу, с одного-двух шагов		
15			Урок-игра Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу,		

			короткие передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы «Кто дальше».		
16			Урок-соревнование. Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, короткие передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы. «Точная передача».		
2 четвер ть 17/1			Знания о физической культуре: Возникновение физической культуры у древних людей	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера	Презентация
18/2			Т.Б. Волейбол: упражнения в парах с одним мячом: броски мяча снизу двумя руками	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний, развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития, поиск и выделение необходимой информации. Коммуникативные: формированию умений планировать общую цель и пути её достижения, договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности, понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.	
19/3			Упражнения в парах с одним мячом: броски мяча снизу двумя руками.		
20/4			Упражнения в парах с одним мячом: броски мяча сверху двумя руками, из-за головы.		
21/5-			Упражнения в парах с одним мячом: броски мяча в стену (один бросает, другой ловит).		
22/6			Упражнения в парах с одним мячом: броски мяча в стену (один бросает, другой ловит).		
23/7-			Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»: «Воробьи и вороны».		
24/8			Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»: «Воробьи и вороны».		

25/9-		«Передал-садись», «Рыбак и рыбки».	Регулятивные: овладение базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
26/10		Передал-садись», «Рыбак и рыбки».		
27/11-		«Волейбол с воздушными шарами».		
28/12		«Волейбол с воздушными шарами».		
29/13-		На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки».		
30/14		На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки».		
31/15		Знания о физической культуре: Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. Коммуникативные: адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности.	Презентация
3 четверть 32/1		Способы физкультурной деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.		Презентация
33/2		Баскетбол. Т.Б. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного, анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения, преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со	
34/3		Баскетбол. Т.Б. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы		
35/4		Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).		
36/5		Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).		
37/6		Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		

38/7			Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	сверстниками и взрослыми. Регулятивные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем.		
39/8			Лыжная подготовка. ТБ. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. «День и ночь»			
40/9			«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. «День и ночь»			
41/10			Поворот на месте переступанием. «Попади в ворота».			
42/11			Поворот на месте переступанием. «Попади в ворота».			
43/12			Спуски в основной стойке. «Кто дольше прокатится».			
44/13			Спуски в основной стойке. «Кто дольше прокатится».			
45/14			Подъемы ступающим и скользящим шагом. «На буксире».			
46/15			Подъемы ступающим и скользящим шагом. «На буксире».			
47/16			Торможение падением. «Встречная эстафета».			
48/17			Торможение падением. «Встречная эстафета».			
49/18			Способы физической культуры Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря		Личностные: формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры Коммуникативные: умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. совместно	Презентация
4			Способы физической культуры			Презентация

четверть 50/1		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им, соблюдать простейшие нормы речевого слова Познавательные: позитивное отношение к процессу сотрудничества, понимание возможности различных позиций и точек зрения.
51/2-		Ведение мяча на месте и в движении.	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, формирование эстетических потребностей красоты тела и духа, осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.</p> <p>Познавательные: самостоятельное создание способов решения проблем поискового характера, выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости в зависимости от конкретных задач.</p> <p>Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
52/3		Ведение мяча на месте и в движении.	
53/4-		Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».	
54/5		Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».	
55/6-		«Охотники и утки», «Полный ящик», «Ловцы и бегуны».	
56/7		«Охотники и утки», «Полный ящик», «Ловцы и бегуны».	
57/8-		Л/атлетика. Т.Б. Развитие скоростно-силовых способностей. «Кто быстрее».	
58/9		Л/атлетика. Т.Б. Развитие скоростно-силовых способностей. «Кто быстрее».	
59/10-		Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места – у. (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО) «Горелки».	
60/11		Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места – у. (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО) «Горелки».	
61/12-		Равномерный бег с последующим	

			ускорением. Бег 30 м.- у. (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). Прыжковые упражнения, метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. «Салки на болоте».		
62/13			Равномерный бег с последующим ускорением. Бег 30 м.- у. (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). Прыжковые упражнения, метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы. «Салки на болоте».		
63/14			Развитие скоростно-силовых качеств, метание малого мяча на дальность (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). «Пингвины с мячом».		
64/15			Развитие выносливости. Метание малого мяча в вертикальную цель. «Быстро по местам»		
65/16			Развитие выносливости. Бег 1000 м. – у (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. «Третий лишний».		
66			Развитие выносливости. Бег 1000 м. – у (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. «Третий лишний».		
67			Развитие выносливости. Бег 1000 м. – у (упражнение, направленное на сдачу норм ГТО). Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. «Третий лишний».		