

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Иванова А.В.
«29» 08 2019 г.

Поурочно-тематическое планирование

Физическая культура

1 класс 99 часов

Составитель:
Костылева Е.Р.

г. Тольятти
2019 - 2020

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре (3 часа в неделю, всего 99 часов)

№	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
	Знания о физической культуре				
	ТБ на уроках Что такое физическая культура	Знакомство с предметом «Физическая культура». ТБ на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. <u>Определять</u> и кратко <u>характеризовать</u> физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека.	В процессе уроков		
	Связь физической культуры с укреплением здоровья	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	В процессе уроков		
	История появления физических упражнений	Важность физической культуры в развитии человечества. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные	В процессе уроков		

		атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют			
	Способы физкультурной деятельности				
	«Зачем нужен режим дня?»	Режим дня, его содержание и правила планирования. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	В процессе уроков		
	Простейшие закаливающие процедуры	Приемы закаливания	В процессе уроков		
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Составление таблицы с основными физиологическими показателями: рост, вес, объём груди, окружность головы и др. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.	В процессе уроков		
	Лёгкая атлетика		12		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. развитие координационных способностей.	1		

		<u>Описывают</u> технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.			
2	<i>Освоение навыков бега с изменением направления движения</i> Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность	развитие скоростных и координационных способностей. <u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1		
3	<i>Освоение навыков бега коротким, средним и длинным шагом.</i> П/и «Займи свое место»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. развитие выносливости	1		
4	<i>Освоение навыков бега в чередовании с ходьбой до 150 м,</i> Овладение навыками метания на заданное расстояние;	<u>Применяют</u> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. развитие координационных и скоростных способностей.	1		
5	<i>Освоение навыков бега с преодолением препятствий</i> П/и «Ловишка»	<u>Выбирают</u> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
6	<i>Освоение навыков бега по размеченным участкам дорожки</i>	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	1		
7	<i>Освоение навыков прыжков на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°;</i>	Включают прыжковые упражнения в	1		

	<i>Овладение навыками метания в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4 м.</i>	<p>различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p><u>Закрепляют</u> в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p><u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение метательных упражнений.</p>			
8	<i>Освоение навыков прыжков с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; КУ: бег 30м</i>		1		
9	<i>Освоение навыков прыжков в длину с места, с высоты до 30 см</i>		1		
10	<i>Освоение навыков прыжков с разбега с приземлением на обе ноги</i>		1		
11	<i>Освоение навыков прыжков с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия КУ: прыжки в длину</i>		1		
12	<i>Освоение навыков прыжков через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов</i>		1		
	Подвижные игры		18		
13	Бросок и ловля малого мяча. П/и «Вышибалы»	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><u>Осваивать</u> двигательные действия,</p>	1		
14	Броски и ловля мяча в паре. П/и «Антивышибалы»		1		
15	Ведение мяча на месте и в		1		

	движении.	составляющие содержание подвижных игр.			
16	П/и «Передал-садись», «Передача мяча над головой»	<u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1		
17	Игра «К своим флажкам».	<u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1		
18	П/и «Гонка мячей в колоннах»	<u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1		
19	Игра «Лиса и куры».	<u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	1		
20	Игра «Два мороза».	<u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1		
21	Игра «Кто дальше бросит»	<u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	1		
22	Игра «Пятнашки»		1		
23	Игра «Прыгающие воробушки».		1		
24	Игра «Метко в цель».		1		
25	Броски и ловля мяча через сетку. П/и «Перекинь мяч»		1		
26	Эстафеты с обручем.		1		
27	Игра «Точный расчет».		1		
28	Игра «Караси и щука»		1		
29	Эстафеты с мячом.		1		
30	Игра «Зайцы в огороде».		1		
Гимнастика с основами акробатики			18		
31	ТБ	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1		

	Строевые упражнения КУ: пресс за 30 с	Построение в шеренгу. Построение в круг. Название основных гимнастических снарядов. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».			
32	Общеразвивающие упражнения без предметов КУ: гибкость (наклон вперед)	ОРУ в движении. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1		
33 34	ОРУ с предметами.	Показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками, мячами, набивным мячом, обручем, флажками, лентами	2		
35 36	Группировки и перекаты.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2		
37 38	Лазание и перелезание.	Лазание по гимнастической стенке, канату	2		
39 40	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Равновесие: Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	2		
41 42	Произвольное преодоление простых препятствий	способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, козла, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	2		

43 44	Полоса препятствий. Козел.	Опорный прыжок: Перелезание через коня.	2		
45	Танцевальные шаги.	- приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	1		
46	КУ: подтягивание из виса (м) и виса лежа (д) П/и «Альпинисты»	- правила выполнения упражнения вис на гимнастической стенке - прямой хват - правила игры	1		
47	Круговая тренировка П/и «Бой петухов»	- выполнение действий в круговой тренировке для закрепления учебного материала - правила игры	1		
48	Совершенствование упражнений: наклон вперед, мост, полушпагат	- выполнение упражнений для развития гибкости	1		
Лыжная подготовка			21		
	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	<u>Осваивать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении			

49	ТБ при занятиях лыжами.	<p>тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><u>Объяснять</u> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	1		
50 51	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.		2		
52 53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		2		
54	Повороты переступанием на месте без палок.		1		
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		1		
56 57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		2		
58	Игра «На буксире»		1		
59	Игра «Попади в ворота».		1		
60 61	Повороты переступанием в движении.		2		
62 63	Эстафеты на лыжах.		2		
64 65	Подъемы и спуски под уклон. Способы торможения.		2		
66	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.		1		
67	Передвижение на лыжах в режиме		1		

	умеренной интенсивности.				
68	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		1		
69	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		1		
	Подвижные игры		21		
70	Русская народная игра «Горелки»	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1		
71	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в п/б		1		
72	Ловля мяча на месте в парах. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».		1		
73	Игра «Попади в обруч».		1		
74	Бросок мяча в кольцо способом «снизу»		2		
75	Бросок мяча в кольцо способом «сверху»				
76	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		1		
77	Ловля мяча на месте и в движении.		1		
78	Игра «Мяч в корзину».		1		
79	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч	1			

	водящему».	<u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.			
80	Ведение мяча в движении. Эстафета с мячом.		1		
81	Ведение мяча. П/и «Школа мяча».		1		
82	Игра «У кого меньше мячей».		1		
83	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.		1		
84	Игра «Перетягивание прыжками»		1		
85	Игра «Второй лишний»		1		
86	Игра «Вытолкни за круг»		1		
87	Игра «Скакалочка»		1		
88	Игра «Вороны и воробьи»		1		
89	Игра «Мини-футбол»		1		
90	Игра «Точная передача» (Ф/б)	1			
	Лёгкая атлетика		9		
91	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Освоение навыков</i> челночного бег 3×5 м, 3×10м	Развитие скоростных и координационных способностей. <u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	1		
92	Равномерный, медленный, до 3-4 мин.		1		

	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	беговых упражнений. развитие выносливости			
93	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. КУ:Челночный бег 3×10 м.	<u>Применяют</u> беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. развитие координационных и скоростных способностей.	1		
94	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). <i>Освоение навыков прыжков многоразовых (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</i>	<u>Выбирают</u> индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
95	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игры с прыжками с использованием скакалки.	<u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	1		
96	Метание малого мяча с места на дальность.Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	1		
97	<i>Закрепление навыков прыжков</i> Преодоление естественных препятствий. <i>Овладение навыками броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх,</i>	развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <u>Закрепляют</u> в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	1		
98	Овладение навыками броска набивного мяча (0,5кг) на дальность.	развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение	1		

99	Совершенствование бега: Соревнования (до 60 м).	метательных упражнений.	1		
----	--	-------------------------	---	--	--

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса *должны:*

1. Знания о физической культуре.

научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
- характеризовать связь физической культуры с укреплением здоровья
- сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. История появления физических упражнений.

получить возможность научиться:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

2. Способы физической культуры

научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), подбирать одежду и инвентарь, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

получить возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы закаливания*
- *измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.*

3. Физическое совершенствование

научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, группировки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять передвижение на лыжах
- **демонстрировать уровень физической подготовленности** (см. таб. №1)

таб.№1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса (м)\виса лежа (д), кол-во раз	4	2 - 3	1	12	4 - 8	2
Прыжок в длину с места, см	155	115 - 135	100	150	110 - 130	90

Наклон вперед, из положения сидя, см	9	3 - 5	1	11	6-9	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,7 - 6,3	7,5	5,8	6,9 - 6,5	7,6
Челночный бег 3x10 м, с	9,9	10,3 - 10,8	11,2	10,2	10,6 - 11,3	11,7
Бег 1000м, передвижение на лыжах до 1000м	Без учета времени					

получить возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, комплекса ГТО
- выполнять передвижения на лыжах.
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Планируемые результаты в формировании универсальных учебных действий на уроках физической культуры в 1 классе

Личностные	
У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
положительное отношение к уроку окружающего мира, к учебной деятельности; представление о причинах успеха в школе; интерес к учебному материалу; этические чувства (стыда, вины, совести) на основании анализа простых ситуаций; знание основных моральных норм поведения	внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе; первичные умения оценки выполнения упражнений одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности; представления о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России; представления о ценности здоровьесберегающего поведения.
Регулятивные	
Научится	Получит возможность научиться

<p>принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;</p> <p>понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале (работать по алгоритму);</p> <p>проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;</p> <p>оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;</p>	<p>адекватно воспринимать оценку своей деятельности учителями, одноклассниками;</p> <p>в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;</p> <p>осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.</p>
<p>Познавательные</p>	
<p>Научится</p>	<p>Получить возможность научиться</p>
<p>осуществлять поиск нужной информации в учебнике и учебных пособиях;</p> <p>понимать знаки, символы, схемы, модели, приведенные в учебнике и учебных пособиях;</p> <p>понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;</p> <p>устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</p>	<p>ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи;</p> <p>проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.</p>
<p>Коммуникативные</p>	
<p>Научится</p>	<p>Получит возможность научиться</p>
<p>принимать участие в работе парами и группами;</p> <p>допускать существование различных точек зрения;</p> <p>договариваться, приходить к общему решению в играх;</p> <p>использовать в общении правила вежливости.</p>	<p>принимать другое мнение и позицию;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>строить понятные для партнера высказывания;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>адекватно использовать средства устного общения для решения</p>

	коммуникативных задач.
--	------------------------