Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в первом классе. Составлено на основе рабочей программы, оформленойной в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы  Г. И. Погадаева.

Учитель Шамара Виталий Александрович.

Краснодарский край. Красноармейский район. Станица Ивановская.

МБОУ ООШ № 22.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  урока | | 3 часа Содержание КТП - 1 класс  (разделы, темы) | Количество  часов | Даты проведе­ния план | Даты проведе­ния факт | Основные виды учебной деятельност | Оборудование урока |
| По порядку | В теме | 1 четверть. **Теоретический раздел.** | **4** |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Физическая культура. ТБ на уроках физкультуры. | 1 |  |  | Учатся вникать в смысловое понятие «физическая культура», следить за самочувствием, выполнять указания учителя о технике безопасности | Спортивный зал, плакаты, таблицы |
| 2 | 2 | Личная гигиена и закаливающие процедуры. | 1 |  |  | Уясняют значение требований личной гигиены и закаливающих процедур | Спортивный зал, плакаты, таблицы |
| 3 | 3 | Дыхание при выполнении физических упражнений. | 1 |  |  | Осваивают правильное дыхание во время выполнения физических упражнений | Спортивный зал, плакаты, таблицы |
| 4 | 4 | Олимпийские игры. Игры народов России. | 1 |  |  | Получают знания об истории Олимпийских игр, игр народов России, их предназначении | Спортивный зал, плакаты, таблицы |
|  |  | **Практический раздел** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Методико-практическая часть** | **3** |  |  |  |  |
| 5 | 1 | Ознакомление с основными частями тела человека | 1 |  |  | Получают знания об основных частях тела человека | Спортивный зал, плакаты, таблицы |
| 6 | 2 | Это надо уметь выполнять в 6-7 лет | 1 |  |  | Определяют свои индивидуальные умения | Спортивный зал, плакаты, таблицы |
| 7 | 3 | Правильная осанка, рост, масса тела, окружность грудной клетки и пульс | 1 |  |  | Ознакомление с правильной осанкой, измерениями роста, массы тела, пульса и окружности грудной клетки | Спортивный зал, плакаты, таблицы |
|  |  | **Учебно-тренировочная часть** |  |  |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **14** |  |  |  |  |
| 8 | 1 | Движения и позы | 1 |  |  | Учатся моделировать движения и позы | Спортивный зал |
| 9 | 2 | Положения рук, ног и туловища | 1 |  |  | Правильно осваивают определенные позы и положения | Спортивный зал |
| 10 | 3 | Утренняя гимнастика (зарядка) | 1 |  |  | Учатся составлять комплексы для утренней гимнастики | Спортивный зал |
| 11 | 4 | Дыхательная гимнастика | 1 |  |  | Узнают значение дыхательной гимнастики | Спортивный зал |
| 12 | 5 | Физкультурная минута | 1 |  |  | Узнают упражнения для физкультурных пауз | Спортивный зал |
| 13 | 6 | Физкультурная пауза | 1 |  |  | Узнают упражнения физкультурных пауз | Спортивный зал |
| 14 | 7 | Строевая стойка | 1 |  |  | Осваивают умения правильно выполнять строевые приемы | Спортивный зал |
| 15 | 8 | Шеренга, колонна | 1 |  |  | Осваивают умения правильно выполнять строевые приемы | Спортивный зал |
| 16 | 9 | Движения в строю | 1 |  |  | Осваивают умения правильно выполнять строевые приемы | Спортивный зал |
| 17 | 10 | Повороты на месте | 1 |  |  | Осваивают умения правильно выполнять строевые приемы | Спортивный зал |
| 18 | 11 | Лазанье | 1 |  |  | Осваивают технику лазанья разными способами и приемами | Спортивный зал |
| 19 | 12 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  | Осваивают технику разучиваемых упражнений | Спортивный зал |
| 20 | 13 | Упражнения на перекладине | 1 |  |  | Осваивают технику разучиваемых упражнений | Спортивный зал |
| 21 | 14 | Акробатические упражнения | 1 |  |  | Осваивают технику разучиваемых упражнений | Спортивный зал |
|  |  | **Легкая атлетика** | **24** |  |  |  |  |
| 22 | 1 | Упражнения для совершенствования техники ходьбы | 1 |  |  | Учатся изменять скорость и технику выполнения ходьбы | Стадион |
| 23 | 2 | Ходьба по слабопересеченной местности | 1 |  |  | Учатся изменять скорость и технику выполнения ходьбы | Стадион |
| 24 | 3 | Ходьба обычным шагом | 1 |  |  | Учатся изменять скорость и технику выполнения ходьбы | Стадион |
| 25 | 4 | Техника ходьбы | 1 |  |  | Учатся изменять скорость и технику выполнения ходьбы | Стадион |
| 26 | 5 | Ускоренная ходьба | 1 |  |  | Учатся изменять скорость и технику выполнения ходьбы | Стадион |
| 27 | 6 | Прыжки, бег со скакалкой | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 28 | 7 | 2 четверть  Скачки на одной ноге | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 29 | 8 | Техника бега | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 30 | 9 | Бег трусцой | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 31 | 10 | Бег средней интенсивности | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 32 | 11 | Бег с максимальной мощностью | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 33 | 12 | Бег в спокойном темпе  (3-5 минут) | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 34 | 13 | Бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками | 1 |  |  | Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности | Спортивный зал |
| 35 | 14 | Техника прыжка в высоту | 1 |  |  | Выполняют прыжки в высоту с приземлением на две ноги | Спортзал, маты |
| 36 | 15 | Прыжки в высоту с места | 1 |  |  | Выполняют прыжки в высоту с приземлением на две ноги | Спортзал, маты |
| 37 | 16 | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | Выполняют прыжки в высоту с приземлением на две ноги | Спортзал, маты |
| 38 | 17 | Приседания и выпрыгивания | 1 |  |  | Выполняют прыжки в длину | Яма для прыжков длину |
| 39 | 18 | Прыжки с места в длину | 1 |  |  | Выполняют прыжки в длину | Яма для прыжков длину |
| 40 | 19 | Прыжки с ноги на ногу в шаге | 1 |  |  | Выполняют прыжки в длину | Яма для прыжков длину |
| 41 | 20 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  |  | Выполняют прыжки в длину | Яма для прыжков длину |
| 42 | 21 | Техника прыжка в длину с приземлением на две ноги | 1 |  |  | Выполняют прыжки в длину | Яма для прыжков длину |
| 43 | 22 | Метание мячей | 1 |  |  | Выполняют метание мяча на дальность и в цель | Стадионтенн мяч |
| 44 | 23 | Броски мяча кистью руки | 1 |  |  | Выполняют метание мяча на дальность и в цель | Стадионтенн мяч |
| 45 | 24 | Броски теннисного мяча в цель | 1 |  |  | Выполняют метание мяча на дальность и в цель | Стадионтенн мяч |
|  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **46** |  |  |  |  |
| 46 | 1 | «Быстро возьми - быстро положи» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 47 | 2 | «Жмурки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 48 | 3 | «Ловишки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 49 | 4 | 3 четверть  «Салки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 50 | 5 | «Два мороза» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 51 | 6 | «К своим флажкам». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 52 | 7 | «Два мороза». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 53 | 8 | «Пятнашки». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 54 | 9 | «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 55 | 10 | «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 56 | 11 | «Лисы и куры» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 57 | 12 | «Кто дальше бросит». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 58 | 13 | «Точный расчет» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 59 | 14 | «Метко в цель» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 60 | 15 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 61 | 16 | Броски мяча в кольцо и щит. | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 62 | 17 | Ведение мяча в движении по прямой. | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 63 | 18 | «Пятнашки». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 64 | 19 | «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 65 | 20 | «Зайцы в огороде». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 66 | 21 | «Лисы и куры» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 67 | 22 | «Кто дальше бросит». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 68 | 23 | «Точный расчет» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 69 | 24 | «Попади в обруч». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 70 | 25 | «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 71 | 26 | «Мяч водящему» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 72 | 27 | «У кого меньше мячей». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 73 | 28 | «Мяч в корзину» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 74 | 29 | «Попади в обруч». | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 75 | 30 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 76 | 31 | Броски мяча в кольцо и щит. | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 77 | 32 | Ведение мяча в движении по прямой. | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 78 | 33 | «Метко в цель» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 79 | 34 | «Быстро возьми - быстро положи» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 80 | 35 | «Жмурки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 81 | 36 | «Ловишки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 82 | 37 | «Салки» | 1 |  |  | Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 83 | 38 | «Быстро встать в колонну» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 84 | 39 | «Хоровод» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 85 | 40 | «Группа, Смирно» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 86 | 41 | «Космонавты» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 87 | 42 | «Светофор» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 88 | 43 | «Перелет птиц» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 89 | 44 | «Канатоходец» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 90 | 45 | «С кочки на кочку» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
| 91 | 46 | «Салки на марше» | 1 |  |  | Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях | Спортивный зал |
|  |  | **Контрольно-оценочный раздел** | **8** |  |  |  |  |
| 92 | 1 | Знания учащихся о пользе занятий физкультурой | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |
| 93 | 2 | Понятие о личной гигиене, закаливании | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |
| 94 | 3 | Уметь определять рост, массу тела, окружность грудной клетки | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |
| 95 | 4 | Знать комплексы утренней гимнастики | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |
| 96 | 5 | Выполнение строевых упражнений | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |
| 97 | 6 | Прыжки в длину и высоту | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |
| 98 | 7 | Броски мяча на дальность и точность | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |
| 99 | 8 | Бегать и играть подвижные игры | 1 |  |  | Демонстрируют знания и умения приобретенные на уроках | Спортивный зал |

Сетка часов - 1 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | |
| Рабочая программа по физической культуре учащихся 1 – 4 классов | Рабочая программа 1 вида |
| *1 кл.* | *1 кл.* |
| 1 | **Теоретический раздел** | **4** | **4** |
| **2** | **Практический раздел** | **87** | **87** |
| 2.1 | Методико-практическая часть. | 3 | 3 |
| 2.2 | Учебно-тренировочная часть. |  |  |
| 2.2.1 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| 2.2.2 | Легкая атлетика | 24 | 24 |
| 2.2.3 | Лыжные гонки | 16 | - |
| 2.3.4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры | 30 | 46 |
| **3** | **Контрольно-оценочный раздел** | **8** | **8** |
|  | Итого | 99 | 99 |