

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 1**

**Программа (название, автор, изд-во, год издания)** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019).

**Учебник (название, автор, изд-во, год издания)** Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 класс – М.: Просвещение, 2019

**Учитель (Ф.И.О.): Стукалов А.Г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **1 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2019 г.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/  № | Тема беседы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Техника безопасности при метании  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Правила гигиены и техника безопасности  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **1** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 12 |  |  |  | | |  | 15 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 12 |  |  | | 11 | 9 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 99 | 24 | | 24 | 27 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 12 |  |  |
| 1 | 1 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 12 |  |  |
| 13 | 13 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 19 | 19 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.*** | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ. на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.*** | 1 |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 11 |  |  |
| 65 | 17 | ***Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 76 | 1 | ***Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 77 | 2 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 3 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».*** | 1 |  |  |
| 79 | 4 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 80 | 5 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 81 | 6 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 7 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
| 83 | 8 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 84 | 9 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 85 | 10 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 86 | 11 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 87 | 12 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 88 | 13 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 89 | 14 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 90 | 15 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 91 | 16 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.*** | 1 |  |  |
| 92 | 17 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 93 | 18 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 94 | 19 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 95 | 20 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.*** | 1 |  |  |
| 96 | 21 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.*** | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 97 | 22 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 98 | 23 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 99 | 24 | ***Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |