**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Название раздела  (кол-во часов) | Тема урока | Основные виды деятельности обучающихся, направленные на формирование УУД  (к разделу или к каждой теме урока) | Домашнее задание | Дата (план) | Дата (факт) |
| 1 | Знания о физической культуре.  2 часа | | Что такое физическая культура. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Знакомятся с правилами ТБ на уроках физической культуры. | Без домашнего задания. |  |  |
| 2 | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди. Знакомятся с правилами ТБ на уроках физической культуры. | Без  домашнего задания. |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование.  11 часов | | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают 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.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. | Без домашнего задания. |  |  |
| 4, 5 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | Без домашнего задания. |  |  |
| 6, 7 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | Без домашнего задания. |  |  |
| 8, 9 | Легкая атлетика. Прыжки. | Без домашнего задания. |  |  |
| 10 | Легкая атлетика. Прыжки. | Без домашнего задания. |  |  |
| 11, 12 | Легкая атлетика. Бросок малого мяча. | Без домашнего задания. |  |  |
| 13 | Легкая атлетика. Бросок малого мяча. | Без домашнего задания. |  |  |
| 14 | Физическое совершенствование.  8 часов | | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | Усваивают основные понятия и термины в беге по слабо пересечённой местности и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения бега по слабо пересечённой местности, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития выносливости.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых упражнений по пересечённой местности, при этом со­блюдают правила безопасности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 15, 16 | Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 17, 18 | Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 19, 20 | Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 21 | Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 22 | Способы физкультурной деятельности. 1час | | Тренировка ума и характера. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня. | Без домашнего задания. |  |  |
| 23 | Физическое совершенствование.  18 часов | | Гимнастика. Акробатика.  Строевые упражнения. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют ком­бинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасно­сти.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их техни­ку, выявляют ошибки.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | Без домашнего задания. |  |  |
| 24 | Гимнастика.  Акробатика.  Строевые упражнения. | Без домашнего задания. |  |  |
| 25, 26 | Гимнастика.  Акробатика.  Строевые упражнения. | Без домашнего задания. |  |  |
| 27, 28 | Гимнастика.  Акробатика.  Строевые упражнения. | Без домашнего задания. |  |  |
| 29, 30 | Гимнастика.  Равновесие.  Строевые упражнения. | Без домашнего задания. |  |  |
| 31, 32 | Гимнастика.  Равновесие.  Строевые упражнения. | Без домашнего задания. |  |  |
| 33, 34 | Гимнастика.  Равновесие.  Строевые упражнения. | Без домашнего задания. |  |  |
| 35, 36 | Гимнастика.  Опорный прыжок, лазанье. | Без домашнего задания. |  |  |
| 37, 38 | Гимнастика.  Опорный прыжок, лазанье. | Без домашнего задания. |  |  |
| 39, 40 | Гимнастика.  Опорный прыжок, лазанье | Без домашнего задания. |  |  |
| 41 | Физическое совершенствование.  8 часов | | Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития скоростных способ­ностей, координации, выносливости, способности к ориентированию в пространстве.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | Без домашнего задания. |  |  |
| 42 | Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики. | Без домашнего задания. |  |  |
| 43, 44 | Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики. | Без домашнего задания. |  |  |
| 45, 46, 47 | Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики. | Без домашнего задания. |  |  |
| 48 | Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики. | Без домашнего задания. |  |  |
| 49 | Способы физкультурной деятельности.  1час | | Самоконтроль. | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. | Без домашнего задания. |  |  |
| 50, 51 | Физическое совершенствование.  8 часов | | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют действия данных подвижных игр для развития внимания, силы, ловкости, координации.  Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 52, 53 | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики. | Без домашнего задания. |  |  |
| 54, 55 | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики. | Без домашнего задания. |  |  |
| 56, 57 | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики. | Без домашнего задания. |  |  |
| 58, 59 | Физическое совершенствование. 8 часов | | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Без домашнего задания. |  |  |
| 60, 61 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 62, 63 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 64, 65 | Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 66, 67 | Физическое совершенствование.  8 часов | | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: волейбол. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Без домашнего задания. |  |  |
| 68, 69 | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: волейбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 70, 71 | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: волейбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 72, 73 | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: волейбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 74, 75 | Физическое совершенствование. 8 часов | | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Без домашнего задания. |  |  |
| 76, 77 | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 78, 79 | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 80, 81 | Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол. | Без домашнего задания. |  |  |
| 82 | Физическое совершенствование. 8 часов | | Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности. | Усваивают основные понятия и термины в беге по слабо пересечённой местности и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения бега по слабо пересечённой местности, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития выносливости.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых упражнений по пересечённой местности, при этом со­блюдают правила безопасности.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Без домашнего задания. |  |  |
| 83 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 84 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 85 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 86, 87 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 88, 89 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 90 | Физическое совершенствование. 10 часов | | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают 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.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности. | Без домашнего задания. |  |  |
| 91 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | Без домашнего задания. |  |  |
| 92 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. | Без домашнего задания. |  |  |
| 93 | Легкая атлетика. Прыжки. | Без домашнего задания. |  |  |
| 94, 95 | Легкая атлетика. Прыжки. | Без домашнего задания. |  |  |
| 96, 97 | Легкая атлетика. Метание. | Без домашнего задания. |  |  |
| 98 | Легкая атлетика. Метание. | Без домашнего задания. |  |  |
| 99 | Легкая атлетика. Метание. | Без домашнего задания. |  |  |