

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21  
ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (ГБОУ ООШ № 21 г.Новокуйбышевска)  
446208, Россия, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского 41а,  
тел. 8(8463522775)– факс 8(8463522775)

---

СОГЛАСОВАНО

« 11 » 09 2012 г  
Заместитель директора по УВР  
*Ильчук* Н.В.Ильчук.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс

учителя первой квалификационной категории  
Федосеевой Оксаны Николаевны,  
учителя второй квалификационной категории  
Бекировой Натальи Викторовны.

2012 - 2013 учебный год

### Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 21 на 2012 – 2013 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 учебных часа в неделю и того 99 часов в год. По «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011) на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часа в неделю и того 99 часов в год.

В связи с этим, в примерную программу были внесены следующие изменения в 1 классе:

№ п/п	Тема	По программе (часов)	Планируемое количество часов
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	4	4
1.2	Легкоатлетические упражнения	29	29
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Лыжная подготовка	12	12
1.5	Подвижные игры	19	19
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

Учебный процесс в ГБОУ ООШ № 21 осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		I	II	III	
Физическая культура 1 класс	3	32	34	33	<b>99</b>

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 99 учебных часов, в том числе для проведения:

Вид работы	Физическая культура	
	триместр	год

	I	II	III	
Легкая атлетика	13	-	16	<b>29</b>
Подвижные игры	9	-	10	<b>19</b>

**Календарно-тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» в 1 классе  
в рамках УМК «Школа России»**

№ п / п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Темы урока		Количество часов на изучение	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Название		триместр	число		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1.	<b>Введение в физическую культуру</b>	4	1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».	1	I		<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-</p>	Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; делать выводы	Разрешение конфликтов, выявление, проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов; учиться	Формирование способности и к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий.

							педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	поступки как хорошие или плохие ; Понимать эмоции и других людей. Сочувствовать, сопереживать .	результате совместной работы класса и учителя.	ся работа в паре, группе; выполнять различные роли.	Умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
			2.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1	I	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.				
			3.	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает».	1	I	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).				
			4.	Урок – игра «Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие)». Игра «Слушай сигнал».	1	I	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.				
2	Легкая атлетика	1 3	1.	Урок – путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	I	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Рефлексия способов и условий действия; формирование адекватной позитивной	Формирование умения самостоятельно выделять и формулировать познаватель	Управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий	Формирование умения контролировать свою деятельность по результату. Форми
			2.	Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». <b>Стартовый контроль: бег 30 м.</b>	1	I	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.				

			3.	Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1	I		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	осозна нной самоо ценки и самоп ринят ия.	ную цель. Форм ирова ние умени я выбир ать наибо лее эффек тивные е способ ы выпол нения задан ия в зависи мости от конкр етных услов ий.		ровани е умени я адекват но поним ать оценку взросл ого и сверст ника
			4.	Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». <b>Стартовый контроль: прыжок в длину с места.</b>	1	I		Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.				
			5.	Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	I		Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.				
			6.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» <b>Стартовый контроль: подтягивание.</b>	1	I		Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.				
			7.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	I		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.				
			8.	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». <b>Стартовый контроль: 6-</b>	1	I		Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.				

				<b>минутный бег.</b>								
			9.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1	<b>I</b>		Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега.				
			10.	Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».	1	<b>I</b>		Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику выполнения прыжков.				
			11.	Урок – игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». <b>Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.</b>	1	<b>I</b>		Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Описывать технику выполнения.				
			12.	Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	1	<b>I</b>		Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.				
			13.	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». <b>Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.</b>	1	<b>I</b>		Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.				
<b>3.</b>	<b>Гимнастика с элементами</b>	<b>18</b>	1-2.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	2	<b>I</b>		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!»,	Формирование	Формирование	Планирование	Формирование



			7-8.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	2	<b>I</b>		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).				
			9-10.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	2	<b>I</b>		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.				
			11.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	1	<b>II</b>		Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.				
			12.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	<b>II</b>		Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.				
			13.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	1	<b>II</b>		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки				

			Подвижная игра «Посадка картофеля».			выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.				
		14.	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1	II	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комби-нации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.				
		15.	Урок – эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».	1	II	Освоить различные виды шагов танцевального характера. Продemonстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении.				
		16.	Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	II	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.				
		17	Урок – лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра	1	II	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному				

				«Лиса и куры».				выполнению упражнений на формирование правильной осанки.				
			18.	Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».	1	II		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов».				
<b>4.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>19</b>	1.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	II		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных и межличностных отношениях. Формирование моральной самооценки.	Формирование умения анализировать объекты с целью выделения признаков(существенных, несущественных). Формирование умения синтезировать целое из частей,	Умение с достаточной полнотой и точностью выполнять команды. Формирование понимания возможности и различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или	Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении цели. Формирование готовности к преодолению трудностей, установивки на поиск способов разрешения трудностей.
		2.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	II		Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.					
		3.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	II		Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений.					
		4.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	II		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».					
		5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра	1	II		Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». Проявлять					

				«Точный расчет»).				качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков.	в том числе самостоятельным, выполнении недостающих компонентов	вопрос
		6.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	II		Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.			
		7.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	II		Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.			
		8.	Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	1	II		Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.			
		9.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	1	II		Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.			
		10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	II		Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.			
		11.	Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».	1	II		Освоить двигательные действия волейболиста: стойка.			
		12.	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	1	II		Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной			

							площадке.					
			13.	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	1	II		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.				
			14.	Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	II		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.				
			15.	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	II		Освоить ведение и остановку футбольного мяча. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.				
			16.	Урок – игра Правила игры в футбол.	1	II		Освоить правила игры в футбол. Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников.				
			17-18.	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	2	II		Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.				
			19.	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	II		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.				
5	Легкая атлетика	6	1	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	II		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на	Формирование чувств	Формирование умений	Формирование понимания	Формирование умений

				Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».				территории Древней Руси.	а соприч астнос ти своей Родин е, народу и истори и. Форми ровани е мораль ной самооц енки	я структ уриров ать знания . Форми рованы е рефлек сии способ ов и услови й действ ия, контро ля и оценки процес са и результ атов деятел ьности	ания возмо жносте й разных основа ний для оценки одного и того же предме та, поним ания относи тельно сти оценок или подход ов к выбор у.	я различ ать объект ивную трудно сть и субъек тивную ю сложн ость. Форми рованы е умени я взаимо действ ия со взросл ыми и со сверст никам и в учебно й деятел ьности
		2.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	II		Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости.					
		3.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	II		Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой. Освоить игры с использованием скакалки.					
		4.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».	1	II		Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч.					
		5.	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».	1	II		Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию.					
		6	Высокий старт с последующим ускорением. <b>Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности</b> (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».	1	II		Освоить технику выполнения высокого старта. Продемонстрировать скоростно-силовые способности.					
	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Легкая атлетика</b>	1.	Лыжи. Техника безопасности. Подбор, переноска и одевание лыж, Подвижные игры.	1	III							
		2-3	Лыжи. Ступающий шаг на лыжах без палочек.	2	III							
		4 - 5.	Лыжи. Ступающий шаг на лыжах с палочками.	2	III							
		6.	Лыжи. Чередование скользящего и ступающего шага с палочками и без палочек.	1	III							
								Форми рованы е	Форм ирова ние	Форми рованы е	Форм ирова ние	

1  
7



			наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».				цель.	трудолюбием, старанием.			
		5.	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома».	1	III		Развивать физические качества.				
		6.	<b>Сдача контрольного норматива на скоростные способности</b> (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	1	III		Продemonстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива.				
		7.	<b>Сдача контрольного норматива на силовые способности</b> (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	1	III		Продemonстрировать силовые способности при сдаче контрольного норматива.				
		8.	<b>Сдача контрольного норматива на координационные способности</b> (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»	1	III		Продemonстрировать координационные способности при сдаче контрольного норматива.				
		9.	Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	1	III		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.				
		10.	Урок-праздник «Спортивные забавы».	1	III		Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.				
		11-13.	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.	3	III		Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.				
		14-16.	Подвижные игры и эстафеты по выбору детей	3	III		Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять				

								универсальные физические упражнения.				
			17.	Подвижные игры и эстафеты.	1	<b>III</b>						