

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ №21 на 2015 – 2016 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 учебных часа в неделю и в год 99 ч. По Программе Физического воспитания в комплексе «Школа XXI века» на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часа в неделю, всего 99 часов в год. В связи с этим, в примерную программу были внесены следующие изменения в 1 классе:

№ п/п	Тема раздела	По программе (часов)	Планируемое количество часов
1.	Легкая атлетика	30	29
2.	Гимнастика	19	18
3.	Подвижные игры	9	8
4.	Лыжи	16	16
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	11	11
6.	Физическая культура	14	13
	Итого:	99	95

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
		І	ІІ	ІІІ	
Физическая культура 1 класс	3	31	35	29	95

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура 1 класс» рассчитана на 95 учебных часов, в том числе для проведения:

Вид работы	Физическая культура			
	триместр			год
	І	ІІ	ІІІ	
Теория	2	2	2	6
Практика	29	33	27	89
Итого				95

Календарно-тематическое планирование. Физическая культура 1 класс.

№ п/п	Название раздела или темы	Кол-во час. на изучение темы	Темы урока		Кол-во часов	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты обучения (УУД)
			№ урока	Название		Триместр	Дата		
1	Знания о физической культуре. Физическая культура.	2	1	Физическая культура.	1	I		<p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Личностные УУД: Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>Метапредметные УУД: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Предметные УУД: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>
			2	Как возникли физические упражнения.	1				

2	Легкая атлетика.	2	3	Кто как передвигается.	1	I	<p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>	<p>Личностные УУД: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Метапредметные УУД: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Предметные УУД: Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
			4	Как передвигается человек.	1	I	<p>Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>	
3	Способы физической деятельности.	3	5	Игры на свежем воздухе.	1	I	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий</p>	<p>Личностные УУД: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные УУД: Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Предметные УУД: Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры т.д.) Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и</p>

						соревнований.		
		6-7	Подвижные игры.	2	I	<p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>		
4	Физическая культура. Самостоятельные занятия.	8	Режим дня.	1	I	<p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования.</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p>	<p>Личностные УУД: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Метапредметные УУД: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Предметные УУД: Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры т.д.)</p>	
	9	Утренняя гимнастика.	1					
	10	Физкультминутка	1					
	11	Личная гигиена.	1					
	12	Личная гигиена, ее основные процедуры	1					
	13	Осанка	1					
	14-15	Упражнения для осанки	2					
5	Легкая атлетика.	13	16	Инструкция по ТБ	1	I	<p>Выполнять строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать</p>	<p>Личностные действия - формируется интерес (мотивация к уроку).</p> <p>Регулятивные действия (развитие и оценка своих действий).</p>
	17	Понятие короткая дистанция. Ходьба под счет. Игра «Вызов	1					

6	Гимнастика	18	номера»			технику выполнения строевых команд.		
			18	Разновидности ходьбы.	1		Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений.	Познавательные действия - воспринимать и анализировать информацию.
			19-20	Прыжки. Подвижная игра «Два мороза».	2		Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.	Коммуникативные действия (сотрудничество с учителем, со сверстниками).
			21	Прыжок в длину с места.	1		Называть основные исходные положения.	Личностные действия - формируется интерес (мотивация к уроку).
			22-24	Метание малого мяча из положения стоя.	3		Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы)	Познавательные действия - воспринимать и анализировать информацию.
			25—28	Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки»	4		Называть основные виды стоек, упоров и др.	Личностные действия (осознание своих трудностей и стремление к их преодолению).
			29	Построение и перестроение.	1		Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.	Коммуникативные действия (участвуют в парах, группах, командах).
			30	Группировка. Перекаты в группировке.	1		Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и	Регулятивные действия (самоконтроль-контроль за собственной деятельностью).
31	Построение. Игра «Пройти бесшумно».	1			Личностные УУД:			

32	Построение в колонну. Игра.	1	II	перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
33	Построение. Строевые команды.	1			Метапредметные УУД: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
34	Строевые команды.	1			Предметные УУД: Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
35-36	Исходные положения.	2		Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.	Личностные УУД: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
37	Акробатические упражнения.	1		Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.	Метапредметные УУД: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
38-39	Гимнастика.	2			Предметные УУД: Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
40-41	Фрагменты акробатических комбинаций.	2		Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	Личностные УУД: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
42-43	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.	2			Метапредметные УУД: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
44-46	Техника преодоления полос	3			Предметные УУД: Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в

7	Лыжи. Передвижение на лыжах, спуски.	16	препятствий.				игровой и соревновательной деятельности. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения.	
			47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	II	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять , в каких случаях она используется лыжниками.	Личностные УУД: Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
			48	Передвижение на лыжах.	1			
			49	Ступающий шаг.	1		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.	
			50	Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах.	1			
			51	Ступающий шаг.	1		Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Метапредметные УУД: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
			52	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
			53	Ступающий шаг. Повороты переступанием в движении.	1		Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	
			54		1		Выполнять разученный способ	Предметные УУД:

55	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	II	передвижения на лыжах условиях игровой деятельности.	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
56	Скользкий шаг.	1			
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Подъем «Ёлочка».	1		Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	
58	Одежда лыжника. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовки.	1		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.	
59	Команды лыжнику.	1		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
60	Передвижение в колонне с лыжами на плече.	1		Уметь выполнять спуски в различных стойках и подъемы.	
61-62	Спуски и подъемы.	2		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в	

8	Подвижные игры.	6	63	Эстафета.	1	II	условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
			64	Игра «К своим флажкам»	1			
			65	Эстафета.	1			
			66	Игра «Два Мороза». Эстафета.	1			
			67	ОРУ. Игры.	1	III		
			68	Эстафета.	1			
9	Подвижные игры на основе баскетбола.	11	69-70	Бросок мяча снизу на месте.	2	III	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Личностные УУД: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Метапредметные УУД: Формирование умений понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Предметные УУД: Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
			71-72	Ловля мяча на месте.	2			
			73	ОРУ. Игра "Бросай - поймай".	1			
			74	Развитие координационных способностей	1			
			75	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на	1			

10	Легкая атлетика.	14	76	месте. Передача мяча снизу на месте.	1	III		Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	
			77	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1				
			78	Игра "Бросай-поймай".	1				
			79	Развитие координационных способностей	1				
			80-81	ОРУ. Техника выполнения бега.	2				
		82-83	ОРУ. Техника выполнения прыжков.	2	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	Метапредметные УУД: Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
		84-85	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	2			Демонстрировать технику выполнения бега и прыжковых упражнений в стандартных условиях.	Предметные УУД: Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения.	
		86-87	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра.	2					

11	Подвижные и спортивные игры.	2	88-89	Техника выполнения бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге.	2	III		Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	<p>Личностные УУД: Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Метапредметные УУД: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Предметные УУД: Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения.</p>
			90-91	Техника выполнения бега с ускорением.	2				
			92-93	Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	2				
			94-95	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».	2				

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

«28» августа 2015г
Заместитель директора по УВР
_____ Н.В.Ильчук.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс

Гололобовой Валентины Сергеевны