**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 КЛАСС**

Рабочие программы В.И. Ляха Москва, «Просвящение» 2014год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № уроков | Тема (раздел) | Планируемые результаты | | Формы контроля.  Тип урока. |
| Освоение предметных знаний (базовые понятия) | УУД (личностные и метапредмет-ные результаты) |
| 1. | **Легкая**  **атлетика:**  Знакомство с техникой безопасности на уроках физической культуры. Построение, перестроение. Игра «Займи своё место». | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.  Умение слушать и понимать других. | Вводный |
| 2. | Закрепление правил построения, перестроения. Ходьба. Медленный бег. Игра «Класс смирно» | Научится выполнять  построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Комплексные |
| 3. | Закрепление медленного бега. Игра "Кошки-Мышки". | Описывать технику бега.  Выявлять характерные ошибки в технике.  Осваивать технику бега различными способами. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 4. | Обучение смыканию и размыканию. Передвижение разными способами. Медленный бег. | Научится выполнять организующие строевые команды и приемы. | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы для решения задач; **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью. |
| 5. | Закрепление размыкания, смыкания, передвижений. Медленный бег. Игра "Тише едешь..." |
| 6. | Развитие быстроты. Игра. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений**.** | Комплексные. Изучение нового  материала. |
| 7. | Ходьба, перестроение, бег из разных исходных положений. Игра "Тише едешь..." |
| 8. | Обучение эстафетному бегу. | Описывать технику и выполнять эстафетный бег. | Регулятивные: целеполагание – удерживать учебную задачу; Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. |
| 9. | Закрепление эстафетного бега.  «Чай, чай выручай». | Научится выполнять передачу  в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками |
| 10. | Обучение встречной эстафете. П/и. |
| 11. | Закрепление правил проведения встречной эстафеты. П/и. | Комплексные |
| 12. | Техника безопасности на уроках в зале. Игра "Мыши и Совы". | Познакомиться  с правилами игры,  соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты.  Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 13. | Обучение технике прыжков на скакалке. Игра "Рыбак и рыбки". | Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, координации); бегать в заданном темпе**;** прыгать на скакалке. | Комплексные.  Совершенствование ЗУН. |
| 14. | Закрепление техники прыжков на скакалке. П/и. |
| 15. | Прыжки на скакалке на одной ноге. Игра "Волк во рву". |
| 16. | Развитие быстроты и координации. Ч/бег 4 по 9м. П/и. |
| 17. | Выполнение упражнений на силу: отжимания, упр. на пресс. |
| 18. | Подведение итогов. Эстафеты с предметами. |
| 19. | 1. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения с обручем. Обучение технике вращения обруча. | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий  **Научится** выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды.  **Научиться** выполнять упражнения с мячом. | Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | Комплексные.  Совершенствование ЗУН. |
| 20. | 1. ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Отжимания. |
| 21. | 1. Техника выполнения группировки при перекате назад. Игра: «Совушка». |
| 22. | 1. Упражнения в висе на шведской стенке. Техника выполнения упражнений на матах. П/игра. |
| 23. | 1. Строевые упражнения. Обучение броскам и ловле мяча от стенки. Игра "Вышибалы". |
| 24. | 1. Игра "Поймай мой мяч". |
| 25. | 1. Техника выполнения упражнения на пресс. Расчет в шеренге и перестроение. Игра "Найди свое место". | **Научится:** выполнять акробатические элементы – группировки, кувырки, стойки, перекаты;  **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | Вводный |
| 26. | 1. Обучение группировке. Игра "Чехарда". | **Регулятивные:** *целеполагание* – удерживать познаватель-ную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** осуществлять взаимный контроль. | Комплексные.  Совершенствование ЗУН. |
| 27. | 1. Закрепление группировки. Обучение перекатам вперед и назад. Игра "Брёвнышко". |
| 28. | 1. Обучение кувырку вперед. Закрепление перекатов назад, вперед. Развивающие игры. |
| 29. | 1. Стойка на лопатках. Кувырки, перекаты. П/и. |
| 30. | 1. Закрепление стойки на лопатках. Техника выполнения кувырка назад. |
| 31. | 1. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Упражнение на пресс. Игра "Чехарда". |
| 32. | 1. Подведение итогов. П/игра. | Итоговый. |
| 33. | 1.Техника безопасности на лыжной подготовке. Разминка лыжника. | Умение описывать и выполнять задание в соответствии с целью; анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата. **Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию; **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение. | Вводный |
| 34. | 2.Обучение техники движения рук и ног ступающим шагом. | Комплексные.  Совершенствование ЗУН. |
| 35. | 3.Закрепление техники движения рук и ног. |
| 36. | 4.Обучение попеременному двухшажному ходу. |
| 37. | 5. Закрепление техники выполнения двухшажного попеременного хода. |
| 38. | 6. Обучение подъему в гору ступающим шагом. Обучение высокой стойке при спуске с горы. |
| 39. | 7. Повторение попеременно двухшажного хода. Спуски в высокой стойке и подъём «лесенкой». |
| 40. | 8. Закрепление техники выполнения подъема в гору ступающим шагом. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Проявлять*** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие; **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* –принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия. | Комплексные.  Совершенствование ЗУН. |
| 41. | 9. Закрепление спуска с горы в высокой стойке. |
| 42. | 10. Обучение выполнения линейных и круговых эстафет на лыжах. |
| 43. | 11. Закрепление правил проведения лыжной эстафеты. |
| 44. | Игры и эстафеты на лыжах. | Комплексный. |
| 45. | 13. Эстафеты с мячом. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |
| 46. | Упражнения на наклонной скамейке. Игра с мячом: «Охотники и утки». | Изучение нового  материала. |
| 47. | 15. Лазание и перелезание на гимнастической стенке. П/и: «Вышибалы». | Комплексные. |
| 48. | 16. Лазанье с одной стенки на другую. П/и. |
| 49. | 17. ОРУ с мячом. П/и: «Не давать мяч ведущему». |
| 50. | 18. Закрепление техники лазанья по гимнастической стенке. |
| 51. | 19. Эстафеты с мячом. |
| 52. | 20. Броски и ловля мяча двумя руками. Игра "Лишний мяч." | Изучение нового  материала. |
| 53. | 1. Броски и ловля мяча двумя руками в парах. | ***Моделировать*** *технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.*  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Комплексный. |
| 54. | 2. Закрепление бросков и ловли мяча о стенку двумя руками. Игра "Поймай мой мяч". |
| 55. | 3. Закрепление техники прыжков на скакалке на двух ногах. Игра «Удочка». |
| 56. | 4. Техника прыжков на скакалке на одной ноге и двух ногах вместе. Игра «Прыгающие воробышки». | **Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки  **Научится:** перемещаться вперед  и назад, переставляя кубики; выполнять бег из разных исходных положений.  **Научится:** технически правильно выполнять прыжок с места, метание. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.  Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением разных упражнений | Изучение нового  материала. |
| 57. | 5. Техника вращения обруча. Игра «Чай-чай…» |
| 58. | 6. Техника безопасности на занятиях на улице. Медленный бег. Беговые упражнения 4 по 20м. |
| 59. | 7. Бег из различных исходных позиций. Игра «День и ночь». | Комплексные.  Совершенствование ЗУН. |
| 60. | 8. Эстафетный бег по кругу. |
| 61. | 9. Встречная эстафета. Игра «Салки» |
| 62. | 10. Техника метания малого мяча на дальность. |
| 63. | 11. Закрепление техники метания малого мяча на дальность. |
| 64. | 12. Обучение технике прыжка в длину с места. | Комплексные.  Совершенствование ЗУН. |
| 65. | 13. Закрепление техники прыжка в длину с места. |
| 66. | 14. Развитие выносливости. Бег 6 мин. |
| 67. | Развитие быстроты. Бег 30м. |
| 68. | 16. Игра "Футбол". | **Научится:** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости. | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Итоговый. |
| 69. | 17. Эстафеты с предметами. |
| 70. | 18. Итоговый. Эстафеты. П/игры. |