

Пояснительная записка

К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 1 класса

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях, А.А.Зданевич.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ . Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта(основного) общего образования 2004 г. Примерной программы по физической культуре .

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в

укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	38
1.5	Кроссовая подготовка	6
2.	Вариативная часть	
2.1	Подвижные игры	17
	Итого :	99

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Содержание урока	Вид контроля	Д/ задание	Дата проведения	
							план	факт
1.	Основы знаний	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение.	Текущий	Комплекс 1		
2	<i>Легкая атлетика</i> <i>Ходьба и бег</i>	Форма- игра. Виды ходьбы.СУ	9	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным	Текущий	Комплекс 1		

				положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»				
3		Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: повороты направо, налево .Сочетание различных видов ходьбы . Упражнения на осанку .Игры .	Текущий	Комплекс 1		
4 - 5		Форма- игра. Специальные беговые упражнения .		Расчет на 1,2,3 . Построение в колонну по 3 . Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. П/игра: Игра «К своим флажкам»	Текущий	Комплекс 1		
6 - 7		Развитие координационных способностей		Комплекс ОРУ. Бег в сочетании с ходьбой .Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «Ровным кругом» Эстафеты.	Текущий	Комплекс 1		

8		Развитие скоростных способностей		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	Текущий	Комплекс 1		
9		Развитие скоростных способностей		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игры .	Текущий	Комплекс 1		
10		Развитие скоростной выносливости		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Текущий	Комплекс 1		

11	<u>Метание</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	Текущий	Комплекс 1		
12		Урок- игра. Метание мяча в цель		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Текущий	Комплекс 1		
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые	Текущий	Комплекс 1		

				упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»				
14 -15	<i>Прыжки</i>	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	4	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	Текущий	Комплекс 1		
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.		Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	Текущий	Комплекс 1		

17		Прыжок в длину с разбега .		Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	Текущий	Комплекс 1		
18 -19	<i>Длительный бег</i>	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Текущий	Комплекс 1		
20		Форма- экскурсия: Преодоление препятствий		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	Текущий	Комплекс 1		

21-22		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	Текущий	Комплекс 1		
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	Текущий	Комплекс 1		
24		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Текущий	Комплекс 1		

25- 26		Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.	Текущий	Комплекс 1		
27-	<i>Подвижные игры на основе б/б</i>	Основы знаний	21	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол .	Текущий	Комплекс 2		
28		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Текущий	Комплекс 2		
29 -31		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники	Текущий	Комплекс 2		

				<p>передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа мяча»</p>				
32-34		<p>Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»</p>		<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»</p>	Текущий	Комплекс 2		
35-37		<p>Бросок мяча в цель (щит).</p>		<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1 м – 1,5 м П/игра № Попади в обруч»</p> <p>П/игра «Мяч в корзину»</p>	Текущий	Комплекс 2		

38- 40		Развитие ловкости.		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	Текущий	Комплекс 2		
41- 43		Развитие координационных способностей		П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» Эстафеты .Передача мяча на расстоянии , ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр .	Текущий	Комплекс 2		
44- 45		Игровые задания, эстафеты с мячом.		В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,		Комплекс 2		
46-48		Развитие кондиционных и координационных способностей.		ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч»,	Текущий	Комплекс 2		

				«Мяч в корзину»				
49	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	15	Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Текущий	Комплекс 3		
50 -53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.	Текущий	Комплекс 3		
54		Развитие гибкости		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость . Перекаты в группировке ,из положения лежа на животе и упор стоя на коленях . Игры .	Текущий	Комплекс 3		

55-57		Упражнения в висе и упорах.		Комплекс ОРУ Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс (в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	Текущий	Комплекс 3		
58 -60		Упражнения в лазанье и перелезании.		Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной	Текущий	Комплекс 3		

				<p>скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».</p>				
61		<p>Развитие координационных способностей</p>		<p>Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно – силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.</p>	Текущий	Комплекс 3		
62 – 63		<p>Упражнения на равновесие</p>		<p>ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °. П/И «Гонка</p>	Текущий	Комплекс 3		

				мячей».				
64 -66	<i>Подвижные игры</i>	Развитие скоростно- силовых способностей	15	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	Текущий	Комплекс 4		
67 -68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»	Текущий	Комплекс 4		
69- 71		П/игры на развитие ловкости		ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками	Текущий	Комплекс 4		

				<p>налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут.</p> <p>Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).</p>				
72 -74		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		<p>ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»</p>	Текущий	Комплекс 4		

75- 76		Развитие координационных способностей		ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Текущий	Комплекс 4		
77 – 78		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».	Текущий	Комплекс 4		
79 -80	<i>Легкая атлетика</i> <i>Длительный бег</i>	Преодоление препятствий	8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Текущий	Комплекс 5		

				использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»				
81		Развитие выносливости.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	Текущий	Комплекс 5		
82 -83		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	Текущий	Комплекс 5		
84-85		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном	Текущий	Комплекс 5		

				темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.				
86		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.	Текущий	Комплекс 5		
87		Развитие скоростной выносливости.	1	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	Текущий	Комплекс 5		
88-89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью –	Текущий	Комплекс 5		

				30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»				
90 -91		Высокий старт. Финальное усилие.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Умеренный бег в чередовании с ходьбой . Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.	Текущий	Комплекс 5		
92		Развитие координационных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты . П/игра «Запрещенное движение».	Текущий	Комплекс 5		
93	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	3	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в	Текущий	Комплекс 5		

				парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».				
94		Метание мяча в цель.		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	Текущий	Комплекс 5		
95		Метание мяча на дальность.		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на	Текущий	Комплекс 5		

				дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»				
96	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	Текущий	Комплекс 5		
97- 98		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»	Текущий	Комплекс 5		

99		Повторение пройденного. Основы знаний.		ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма . Подведение итогов за год . Задание на лето .	Итоговый			
----	--	--	--	--	----------	--	--	--