**Поурочное тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Тема** | **Кол-во ч.** | **Характеристика деятельности.** |
|  | **Знания о физической культуре** /в процессе уроков/. | | |
|  | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе.  Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье - сберегающей жизнедеятельности.  Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | | |
|  | **Способы физкультурной деятельности** /в процессе уроков/. | | |
|  | Раскрывают понятие «физические способности чело­века», выделяют его основные компоненты и опреде­ляют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные упражнения для развития гиб­кости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет.  Вместе с родителями выбирают спортивный инвен­тарь и снаряды для выполнения в домашних услови­ях утренней гимнастики и тренировочных упражне­ний. | | |
|  | **Подвижные и спортивные игры. 27 часов.** | | |
| 1-27 | ТБ при проведении занятий в спортивном зале.  Подвижные и спортивные игры.На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 27 | 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.  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха. |
|  | **Гимнастика. 21 час.** | | |
| 28-30 | ТБ при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. Упоры; седы. | 3 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. |
| 31-33 | Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | 3 |
| 34-36 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 3 |
| 37-39 | Гимнастические упражнения прикладного характера. | 3 |
| 40-42 | Передвижение по гимнастической стенке. | 3 | Осваивают технику упражнений на гимнастической стенке, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности.  Описывают технику упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений на гимнастической стенке, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии. |
| 43-45 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; | 3 | Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности.  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. |
| 46-48 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 3 | Описывают 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 |
|  | **Лыжные гонки. 21 час.** | | |
| 49-60 | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах разными способами. | 12 | Объясняют назначение понятий и терминов, относя­щихся к бегу на лыжах.  Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Соблюдают правила безопасности. |
| 61-69 | Повороты, спуски, подъёмы, торможения. | 9 |
|  | **Подвижные и спортивные игры / на материале спортивных игр/. 9 часов** | | |
| 70-72 | ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 3 | 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.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 73-75 | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | 3 |
| 76-78 | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | 3 |
| **Лёгкая атлетика. 21 час.** | | | |
| 79-82 | ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | 4 | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности. |
| 83-89 | Беговая подготовка | 7 | 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.  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.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности |
| 90-94 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой | 5 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  акрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти. |
| 95-99 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 5 | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. |