

2. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1-4 классах составлено на основе следующих нормативных документов:

-Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (2004 г.);

-- авторская программа по физической культуре для 1-4 классов (Физическая культура: рабочая программа : 1-4 классы, В.И Лях, Москва «Просвещение» 2012-64 с.

Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2019-2020 учебном году»

- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом МБОУ «Сафоновская основная общеобразовательная школа»;

- познавательных интересов учащихся.

Учебники: Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012-2014.

Изменения, внесенные в КТП:

На изучение учебного предмета «Физическая культура» учебным планом в 2019 - 2020 учебном году предусмотрено 2 часа, что не противоречит требованию пункта 10.20СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».

В соответствии с информационным письмом департамента образования Белгородской области от 01.04.2016г. №9-09/01/2104 «О «ступенчатом» режиме обучения в 1 классе», а также Инструктивно-методическим письмом «Об организации образовательной деятельности в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2016-2017 учебном году» (Приложение к письму ОГАОУ ДПО «БелИРО» от 24.06.2016 г. № 9-09/14/4001) обучение в 1 -х классах осуществляется с использованием ступенчатого режима.

В 1 классе в течение сентября- октября каждый день проводятся 3 урока. В связи с этим были внесены изменения в части общего количества часов на изучение предметов.

Количество часов по учебному плану:

Всего: 61 (1 класс),

В неделю: 2 часа

**3.Календарно – тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
1 класс (61 час)**

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения	Характеристика основной деятельности ученика
<i>Легкоатлетические упражнения (6 уроков)</i>					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек»	1			Определяют и кратко характеризуют физ. культуру как занятия физическими упр. и подвижными и спортивными играми
2.	История развития физической культуры. Строевые упражнения, разучивание прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	1			Составляют (с помощью учителя) режим дня. Отбирают комплексы упражнений для утренней зарядки
3.	Что такое физическая культура. Строевые упражнения, разучивание техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки»	1			Раскрывают понятие физическая культура. Осваивают технику ходьбы различными способами.
4.	Основные части тела человека. Строевые упражнения Закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной»	1			Характеризуют основные части тела человека. Осваивают технику метания мяча
5.	Строение тела. Строевые упражнения Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки	1			Характеризуют основные части тела человека. Осваивают технику метания мяча различными способами.
6.	Орган осязания - кожа. Развитие выносливости – бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок.	1			Анализируют как ухаживать за кожей. Осваивают технику бега различными способами.
<i>Подвижные игры (5 уроков)</i>					
7.	Правила личной гигиены.	1			Учатся правильному

	Развитие ловкости, координации. Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками, игры: Мяч водящему, Охотники и утки, Салки с мячом.				выполнению личной гигиены. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами.
8.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Развитие быстроты. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Второй лишний, Салки	1			Узнают правила проведения закаливающих процедур. Осваивают технику ведения и передачи
9.	Правила закаливания. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний,	1			Узнают правила проведения закаливающих процедур.
10.	Правила закаливания. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры	1			Дают оценку своему уровню закаленности. Осваивают технику ведения и передачи
11.	Правила закаливания. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры	1			Дают оценку своему уровню закаленности. Осваивают технику ведения и передачи мяча
<i>Гимнастика с элементами акробатики (14 уроков)</i>					
12.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (гимнастика, акробатика, подвижные игры, оказание первой помощи). Подвижные игры	1			Осваивают технику безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах
13.	Органы дыхания. УГГ на формирование правильной осанки, строевые упражнения. Лазания по гимнастической скамейке, прыжки через скакалку. Подвижные игры: «Салки с мячами», «Платочек», «Второй лишний»	1			Получают представление о работе органов дыхания. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
14.	Роль дыхания во время движения и передвижения человека. УГГ на формирование правильной осанки. Лазания и перелезания, разучивание кувырка вперед, висы, прыжки через скакалку.	1			Выполняют упражнения на различные виды дыхания. Осваивают технику лазания, ползания, перелезание через

	Подвижные игры. Поднимание туловища за 30 секунд				гимнастическую скамейку.
15.	Как правильно дышать. УГГ на формирование правильной осанки. Лазания и перелезания. Разучивание кувырка вперед, стойка на лопатках. Висы и упоры. Эстафеты.	1			Выполняют упражнения на различные виды дыхания. Осваивают технику лазания, ползания, перелезание через гимнастическую скамейку.
16.	Как правильно дышать. УГГ на формирование правильной осанки. Лазания и перелезания. Закрепление кувырка вперед, стойки на лопатках. Висы и упоры. Игры.	1			Выполняют упражнения на различные виды дыхания. Осваивают технику лазания, ползания, перелезание
17.	Влияние физических упражнений на укрепление мышц живота. Совершенствование лазания по гимн. скамейке, акробатические упражнения, упр. в равновесии. Игры, эстафеты	1			Получают представление о работе органов пищеварения. Осваивают технику равновесия: стойку на носках, на одной ноге, ходьбу по скамейке.
18.	Пища и питательные вещества. Совершенствование лазания по гимн. скамейке, акробатические упражнения, упр. в равновесии. Игры, беговые эстафеты	1			Узнают какие вещества необходимы для роста организма. Осваивают технику равновесия: стойку на носках, на одной ноге,
19.	Рекомендации по правильному усвоению пищи. ОРУ. Лазание по гимн. скамейке, Упражнения для развития гибкости, разучивание опорных прыжков, с поворотами. Подвижные игры	1			Основывают важность правильного употребления пищи. Осваивают технику кувырка: группировка, перекаты
20.	Вода и питьевой режим. ОРУ. Лазание по гимн. скамейке, Закрепление опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь). Упражнения для гибкости.	1			Узнают азы питьевого режима. Осваивать технику лазания, ползания
21.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. ОРУ. Лазание по гимн. скамейке, Совершенствование опорных прыжков	1			Узнают азы питьевого режима Осваивать технику лазания, ползания, перелезание через

	Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести				гимнастическую скамейку.
22.	Режим дня. ОРУ. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Полоса с препятствиями. Лазания и перелезания .	1			Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Осваивают технику лазания,
23.	Беговые эстафеты с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей	1			Проявляют качества силы, координации и выносливости
24.	Содержание режима дня. ОРУ. Лазание по гимн. скамейке, Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Подвижные игры	1			Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Осваивают технику лазания, ползания.
25.	Физкультминутки. ОРУ. Лазание по гимн. скамейке, игры, беговые эстафеты	1			Определяют назначение физкультминуток.
Лыжная подготовка (1бурок). Подвижные игры (4 урока)					
26.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках (спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры, оказание первой помощи). Игры . Лыжная строевая подготовка.	1			Осваивать технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
27.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Объясняют назначение одежды для занятий лыжной подготовкой. Проявляют качества силы, координации и выносливости
28.	Значение занятий лыжной подготовкой. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
29.	Освоение техникой ходов. Разучивание скользящего шага. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1			Осваивают универсальное умение передвижения на лыжах.
30.	Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1			Осваивают универсальное умение передвижения на лыжах
31.	Значение занятий лыжной	1			Описывают технику

	подготовкой. Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».				передвижения на лыжах. Осваивают универсальное умение передвижения на лыжах.
32.	Значение занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1			Демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении с небольших склонов
33.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1			Демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов
34.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1			Демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов
35.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1			Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
36.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1			Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
37.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1			Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
38.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1			Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
39.	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1			Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности

40.	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1			Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности
41.	Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1			Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности
42.	Правила личной гигиены. Развитие ловкости, координации. Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками, игры: Мяч водящему, Охотники и утки, Салки с мячом.	1			Учатся правильному выполнению личной гигиены. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами.
43.	Укрепление здоровья средствами закаливания. Развитие быстроты. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Второй лишний, Салки	1			Узнают правила проведения закаливающих процедур. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами.
44.	Правила закаливания. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом	1			Узнают правила проведения закаливающих процедур. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами
45.	Правила закаливания. Развитие ловкости, быстроты. Обучение ведению мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры	1			Дают оценку своему уровню закаленности. Осваивают технику ведения и передачи мяча различными способами
Подвижные игры (6 уроков)					
46.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание	1			Проявляют качества силы, координации и выносливости. Осваивают технику безопасности.

	первой помощи). Подвижные игры «Третий лишний», «Платочек»				
47.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Развитие быстроты. Закрепление ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Салки	1			Учатся правильно оценивать свое самочувствие. Проявляют качества силы, координации и выносливости
48.	Подвижные игры: Два мороза, Мяч водящему, Салки, Третий лишний, Охотники и утки.	1			Проявляют качества силы, координации и выносливости
49.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ловли и передачи мяча, игры: Платочек, Третий лишний, Салки с мячом	1			Учатся правильно оценивать свое самочувствие Осваивают технику различных упражнений с мячом.
50.	Измерение роста, массы тела. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры.	1			Определяют основные показатели физического развития. Осваивают технику различных упражнений с мячом.
51.	Приемы измерения пульса. Развитие ловкости, быстроты. Закрепление ведения мяча одной, двумя руками, беговые эстафеты. Игры.	1			Определяют основные показатели физического развития. Осваивают технику различных упражнений с мячом.
<i>Легкоатлетические упражнения (10 уроков)</i>					
52.	Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. Беговые эстафеты. Подвижные игры «Салки», «Третий лишний», «Платочек»	1			Дают оценку своим знания о самопомощи. Проявляют качества силы, координации и выносливости
53.	Первая помощь при травмах . Строевые упражнения, Совершенствование прыжков в длину с места, подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	1			Дают оценку своим знания о самопомощи. Проявляют качества силы, координации и выносливости
54.	Понятие о метании. Строевые упражнения, закрепление техники метания мяча,	1			Осваивают технику метания мяча различными

	подвижные игры «Третий лишний», «Салки»,				способами.
55.	Понятие о метании. Строевые упражнения, закрепление техники метания мяча, подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки»	1			Осваивают технику метания мяча различными способами.
56.	Понятие о метании. Строевые упражнения Закрепление техники метания мяча, Подвижные игры «Салки», «Выбивной»	1			Усваивают основные понятия о метании. Осваивают технику метания мяча различными способами.
57.	Название метательных снарядов. Строевые упражнения Совершенствование техники метания мяча, Подвижные игры: Выше ноги от земли, Кошки-мышки, Салки	1			Называют снаряды для метания. Осваивают технику метания мяча различными способами.
58.	Понятие короткая и длинная дистанция. Развитие выносливости. Бег 300м (д), 500м (м)на результат. Беговые эстафеты, игры.	1			Осваивают технику чередования ходьбы и бега различными способами.
59.	Понятие короткая и длинная дистанция. Развитие выносливости – бег 1000м без учета времени, подвижные игры: Платочек, Угадай, чей голосок.	1			Осваивают технику чередования ходьбы и бега различными способами.
60.	Название снарядов для метания. Развитие быстроты. Эстафеты по лабиринту. Подвижные игры: Салки, Выбивной	1			Усваивают названия снарядов для метания. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации
61.	Понятие метание. Строевые упражненияподвижные игры «Салки», «Кошки-мышки» Итоги года.	1			Усваивают понятие метание, называют снаряды для метания. Осваивают технику метания мяча различными способами.

4. Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

5. Перечень учебно-методических средств обучения

• Литература

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.

- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

• Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа:

<http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-yroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

• Технические средства обучения

1. Музыкальный центр

• Экранно-звуковые

Аудиозаписи

• Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи

3. Палка гимнастическая

4. Скакалка

5. Мат гимнастический

6. Кугли

7. Обруч

8. Флажки

9. Лента финишная

10. Рулетка

11. набор инструментов для подготовки прыжковых зон

12. Лыжи

13. Сетка для переноса и хранения мячей

14. Аптечка

