

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс 66 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: DDDE30D9-E55A-24E7-23E4-E862761E06B1

Владелец: Комкова Людмила Алексеевна

09.11.2022 13:04 (МСК)

Номер урока	Разделы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Дата		Виды деятельности (элементы содержания контроля)
					план	факт	
1	1.Знания о физической культуре. 1.1Что понимается по физической культурой.	1	Понятие "физическая культура".	1	01.09		Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»
2	2.Способы самостоятельной деятельности. 2.1 Режим дня школьника.	1	Режим дня.	1	06.09		Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку
3	3.Оздоровительная физическая культура. 3.1 Личная гигиена и гигиенические процедуры.	3 1	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	08.09		Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»
4	3.2 Осанка человека.	1	Осанка человека.	1	13.09		Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»

5	3.3 Утренняя зарядка и физминутки в режиме дня школьника.	1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	15.09		Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»
6	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>4.1 Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	5 1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	20.09		Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»
7	<i>4.2 Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	4	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	22.09		Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву»
8			Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	27.09		Разминка с малым мячом, метание малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибаль»
9			Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	29.09		Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
10			Исходные положения в	1	04.10		Беговая разминка, те-

			физических упражнениях: положения лёжа.				стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»
11	4.3 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	06.10		Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
12			Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. Продолжение.	1	11.10		Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»
13			Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	13.10		Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м. спортивная игра «Футбол»
14			Строевые упражнения: повороты направо и налево. Продолжение.	1	18.10		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом проведение подвижной игры «Третий лишний»
15			Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	20.10		<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры

							«Рыбаки и рыбки»
16			Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Продолжение.	1	25.10		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Салки с выручкой»
17	4.4 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	27.10		Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
18			Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Продолжение.	1	08.11		Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол
19			Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	10.11		Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
20			Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Продолжение.	1	15.11		Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах. подвижная игра «Осада города»
21			Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	17.11		Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка»

22			Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. Продолжение.	1	22.11		Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место»
23	4.5 Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	Акробатические упражнения : подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	24.11		Разминка в движении. варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
24			Акробатические упражнения : подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.Продолжение.	1	29.11		Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»
25			Акробатические упражнения : подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Продолжение.	1	01.12		Разминка с мячами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами
26			Акробатические упражнения : подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Закрепление.	1	06.12		Беговая разминка, подвижные игры, по выбору учащихся
27			Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	08.12		Закаливание, разминка с мячом, подвижная игра «Подвижная цель»
28			Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. Продолжение.	1	13.12		Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку
29			Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя	1	15.12		Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол»,

			ногами.				броски мяча через волейбольную сетку
30			Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Продолжение.	1	20.12		Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»
31			Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Продолжение.	1	22.12		Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол»
32			Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Закрепление.	1	10.01		Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку
33	4.6 Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	12.01		Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
34			Строевые команды в лыжной подготовке. Продолжение.	1	17.01		Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»
35			Основная стойка лыжника.	1	19.01		Разминка в движении с мячом, передачи мяча двумя руками от

							груди. Ловля и передача мяча в движении . Игра «Передал - садись».
36			Основная стойка лыжника. Продолжение.	1	24.01		Разминка в движении с мячом, передачи мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении . Игра «Передал - садись».
37			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	26.01		Разминка в движении с мячом, передачи мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении Игра «Мяч - среднему»
38			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Закрепление.	1	31.01		Разминка в движении с мячом, ведение мяча на месте левой и правой рукой, игра «Перестрелка».
39	4.7 Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	02.02		Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»
40			Передвижение на лыжах ступающим шагом (без	1	07.02		Беговая разминка, спортивные игры,

			палок). Закрепление.				подвижная игра «Борьба за мяч»
41			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	09.02		Рассказ об Олимпийских играх — символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»
42			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Закрепление.	1	21.02		Разминка на матах, техника кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»
43			Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	23.02		Разминка на матах, техника кувырка вперед с разбега, техника кувырка вперед через препятствие
44			Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Закрепление.	1	28.02		Разминка на матах , варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание
45	4.8 Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	02.03		Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле»
46			Равномерное передвижение в беге.	1	07.03		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование

							подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи»
47	4.9 Модуль " <i>Лёгкая атлетика</i> ". Прыжок в длину с места	2	Прыжок в длину с места.	1	09.03		Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»
48			Прыжок в длину с места. Закрепление.	1	14.03		Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»
49	4.10 Модуль " <i>Лёгкая атлетика</i> ". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	16.03		Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»
50			Техники прыжка в высоту с прямого разбега. Закрепление.	1	28.03		Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная

							игра «Будь осторожен»
51			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	30.03		Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове»
52			Прыжок в высоту с прямого разбега. Закрепление.	1	04.04		Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Прерванные пятнашки»
53	4.11 Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	06.04		Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Белые медведи»
54			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	11.04		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»
55			Игры на закрепление и совершенствование	1	13.04		Закаливание, разминка с мячом,

			е развития скоростных способностей.				упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»
56			Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	18.04		Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»
57	Прикладно-ориентировочная физическая культура. 5.1 Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	20.04		Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, по выбору учащихся
58			Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	25.04		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом проведение подвижной игры «Третий лишний»
59			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	27.04		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Пустое место»
60			Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической	1	02.05		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин);

			скамье.				чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Команда быстроногих»
61			Метание теннисного мяча в цель.	1	04.05		Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»
62			Эстафеты с мячами.	1	09.05		Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями»
63			Челночный бег.	1	11.05		Разминка с мячом на мете и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»
64			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	16.05		Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами»
65			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	18.05		Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная

							игра «Гандбол»
66			Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	23.05		Разминка с мячом, тестирование наклона вперед из положения сидя, подвижная игра «Борьба за мяч»
		66 часо в					

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ №32 с. Михайловского
имени Бершанской Е.Д.

/Загребельная Н.В.

«30» августа 2022 года

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН СЕЛО МИХАЙЛОВСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32 СЕЛА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ БЕРШАНСКОЙ ЕВДОКИИ ДАВЫДОВНЫ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 1

Учитель: Лынник Людмила Юрьевна

Количество часов: всего 66 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре 1 класса, учитель: Лынник Л. утвержденной на педагогическом совете (пр. № 1 от 30.08.2022 года)

В соответствии с ФГОС начального общего образования

УМК: «Школа России», авторской программы «Физическая культура» 1 - 4 классы, автор В.И. Лях: М.: «Просвещение», 2013г.

