

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «ООШ п. Взлетный»
Шведова Е.В. Шведова

Утверждаю:
Директор МОУ «ООШ п.Взлетный»
Е.С.Сахацкая
Приказ от «30 » августа 2024 г. № 146

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

Класс: 1

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов всего: 68 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины», рассмотренной педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол от 30 августа 2024 года №1.

В соответствии с ФГОС начального общего образования и ФОН ОО

Учебник : (В.И Лях, А.А. Зданевич, - М.: просвещение, 2012 г.)

2024-2025 учебный год.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	по факту
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
1 триместр						
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		1	02.09	
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		1	04.09	
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1	09.09	
4	Основные разделы урока. Исходные положения в	1		1	11.09	

	физических упражнениях					
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		1	16.09	
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1		1	18.09	
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		1	23.09	
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		1	25.09	
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		1	30.09	
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		1	02.10	

11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		1	07.10	
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		1	09.10	
13	Виды танцевальных движений	1		1	14.10	
14	Основные элементы физических упражнений	1		1	16.10	
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		1	21.10	
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		1	23.10	
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		1	06.11	
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		1	11.11	
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные	1		1	13.11	

	ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата					
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1		1	18.11	
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		1	20.11	
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1		1	25.11	
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		1	27.11	
2 триместр						
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1	02.12	
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1	04.12	
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		1	09.12	
27	Техника выполнения	1		1	11.12	

	упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины					
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1		1	16.12	
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		1	18.12	
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		1	23.12	
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		1	25.12	
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекуты, броски, переброски, ловли	1		1	08.01	
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1		1	13.01	
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной	1		1	15.01	

	плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево					
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		1	20.01	
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		1	22.01	
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		1	27.01	
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		1	29.01	
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1		1	03.02	
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		1	05.02	
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1		1	17.02	
42	Эстетическое	1		1	19.02	

	воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение					
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1		1	26.02	
3 триместр						
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		1	03.03	
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1		1	05.03	
46	Спортивные эстафеты с мячом	1		1	10.03	
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1		1	12.03	
48	Организующие команды при построении,	1		1	17.03	

	передвижении, перестроении					
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		1	19.03	
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1		1	31.03	
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		1	02.04	
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		1	07.04	
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		1	09.04	
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		1	14.04	
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		1	16.04	

56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		1	21.04	
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		1	23.04	
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		1	28.04	
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		1	30.04	
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		1	05.05	
61	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1		1	07.05	
62	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина	1		1	12.05	

	к спине, ноги в упор					
63	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1		1	14.05	
64	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		1	19.05	
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1		1	21.05	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО	1		1	26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

