

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР Гукова М.А.

---

«30» августа 2024 года

МКОУ «Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»

---

(наименование образовательного учреждения)

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по «Физической культуре»

*Класс 1*

**Учитель:** Власова Д.А.

**Количество часов:** всего 64 часа; в неделю 2 часа.

**Планирование составлено на основе федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (базовый уровень) (для 1-4 классов).2023 год**

**Календарно-тематическое планирование в 1 классе с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Что такое физкультура	1			5.09		
2	Современные физические упражнения	1			6.09		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			12.09		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			13.09		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			19.09		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			20.09		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			26.09		
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			27.09		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			3.10		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			4.10		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			10.10		
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			11.10		
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			17.10		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			18.10		
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			24.10		
16	Стилизованные передвижения(гимнастический шаг, бег)	1			25.10		
17	Гимнастические	1			7.11		

	упражнения с мячом						
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			8.11		
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			14.11		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			15.11		
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			21.11		
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.11		
23	Разучивание прыжков в группировке	1			28.11		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			29.11		
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			5.12		
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			6.12		
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			12.12		
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			13.12		
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			19.12		
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			20.12		
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			26.12		
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			27.12		
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			9.01		
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			10.01		
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			16.01		
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			17.01		
37	Чем отличается ходьба от	1			23.01		

	бега						
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			24.01		
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			30.01		
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			31.01		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			6.02		
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			7.02		
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			13.02		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1			14.02		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1			27.02		
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			28.02		
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			6.03		
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			7.03		
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			13.03		
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			14.03		
51	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			20.03		
52	Считалки для подвижных игр	1			21.03		
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			3.04		
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			4.04		

55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			10.04		
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			11.04		
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			17.04		
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			18.04		
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			24.04		
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			25.04		
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			15.05		
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			16.05		
63	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			22.05		
64	ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			23.05		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ПРОГРАММЕ	64	0	0			