

МБОУ СОШ с. Красногор Ардонского района

«Утверждаю»
Директор школы:  Датијева А.Р.
«02» 09 2023г.

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры

Для 1 класса

Календарно – тематическое планирование составлено на основе
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.
Зданевича (М.: Просвещение, 2021).

Виленский М.Я. Учебник «Физическая культура» 1-4 классы. Москва, издательство
«Просвещение» 2023г.

Учитель физической культуры

Каркузашвили М.Д.

2023-2024 учебный год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

I класс

2 часа в неделю - 66 часов в год.

Учебник: В. И. Лях «Физическая культура. 1—4 классы» М.: Просвещение, 2021

№ Номер урока По п/п	Номер урока по разделу	Тема урока	Дата проведения	
			Планир уемый	Фактич еский
I ЧЕТВЕРТЬ (16 часов).				
1. Модуль «Знания о физической культуре»				
1	1.1	Знания о физической культуре.	05.09	
2.Модуль «Лёгкая атлетика».				
2	2.1	Ходьба и бег. Развитие координационных способностей Подвижная игра «Вызов номеров».	07.09	
3	2.2	Ходьба с различными положениями рук.	12.09	
4	2.3	Прыжки. Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Учить прыжку в длину с места.	14.09	
5	2.4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	19.09	
6-7	2.5-2.6	Прыжок в длину с разбега Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра	21.09- 26.09	
8	2.7	Провести учет (на время) в беге на 30м. Ознакомить с отталкиванием одной ногой и прыжках в длину с разбега. Прыжки по кочкам. Разучить игру «День и ночь».	28.09	
9-10	2.8-2.9	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	03.10 05.10	
11	2.10	1.Ознакомить обучающихся со значением утренней гимнастики.2. разучить комплекс УГ. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Игра «Волк во рву»	10.10	
12	2.11	Бег 3 мин Чередование бега и ходьбы Эстафета с передачей палочки между двумя командами с этапом до 30 м.	12.10	
13	2.12	Бег 5 мин.. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель	17.10	
14	2.13	Кросс 1 км. Метание малого мяча с места на дальность	19.10	
3.Модуль «Спортивные игры».				
15-16	3.1-3.2	Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры	24.10- 26.10	
II ЧЕТВЕРТЬ (14 часов).				
4.Модуль «Гимнастика».				
17	4.1	Инструктаж по ТБ. Элементы акробатики. Строевые упражнения Подвижные игры.	07.11	
18	4.2	Из положения «группировка» учить перекатам назад и вперед. Повторить игру с набивными мячами	09.11	
19	4.3	Элементы акробатики (перекаты назад и вперёд; стойке на лопатках;).	14.11	

20	4.4	Закрепление техники выполнения акробатических элементов (перекатов назад и вперёд; стойке на лопатках;). Развитие гибкости (статической). Подвижные игры.	16.11	
21	4.5	Обучение техники выполнения акробатических элементов(кувырок вперёд в группировке; упражнение «мостик»; «колесо	21.11	
22	4.6	Висы и упоры на низкой перекладине.	23.11	
23	4.7	Висы и упоры на низкой перекладине.	28.11	
24-25	4.8-4.9	Лазания по наклонной скамейке упоре присев и стоя на коленях. Продолжить лазание по канату произвольным способом, совершенствовать переворот (перекат) на спину.	30.11 05.12	
26	4.10	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через препятствия.2. Учить лазанию по наклонной скамейке. .	07.12	
27-28	4.11-4.12	Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	12.12 14.12	
29-30	4.13-4.14	Полосы препятствия. Прохождение по рейке гимнастической скамейки, перекаты изученным способом	19.12 21.12	
	3.3-3.4	Подвижные игры с элементами гимнастики, народные игры	26.12 28.12	

III ЧЕТВЕРТЬ (18 часа).

5. Модуль «Спортивные игры». Элементы баскетбола.

31	5.1	Повторение правила безопасности на уроках подвижных игр. Ознакомление с подвижными играми. Правила в игре, их значение. Ведение мяча на месте	09.01	
32	5.2	Ведение мяча на месте.	11.01	
33	5.3	Ведение мяча в шаге.	16.01	
34	5.4	Ведение мяча в шаге. Комбинации из изученных элементов.	18.01	
35	5.5	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	23.01	
36	5.6	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	25.01	
37	5.7	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	30.01	
38	5.8.	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	11.01	
39	5.9	Ловля мяча на месте в парах.	01.02	
40	5.10	Передачи мяча в парах(снизу, от груди, от плеча).	06.02	
41	5.11	Передачи мяча в парах(снизу, от груди, от плеча).	08.02	
42	5.12	Передачи мяча в парах(снизу, от груди, от плеча). Комбинации из изученных элементов	13.02	
43	5.13	Передачи мяча в парах(снизу, от груди, от плеча). Комбинации из изученных элементов	15.02	
44	5.14	Бросок мяча снизу на месте в щит.	27.02	
45	5.15	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;	29.02	
46	5.16	Комбинации из изученных элементов: ведения, передачи, броски.	05.03	
47	5.17		07.03	
48	5.18		12.03	
49	5.19	Эстафеты с элементами баскетбола	15.03	
50	5.20		19.03	
51	5.21	Эстафеты с элементами баскетбола	21.03	

I V ЧЕТВЕРТЬ (16 часа)

6.Модуль «Лёгкая атлетика».

52	6.1	Чередование бега и ходьбы Метание малого мяча	02.04	
53	6.2	Бег 5 мин.. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Метание в цель	04.04	
54	6.3	Бег в равномерном темпе. Метание в цель	09.04	
55	6.4	Кросс 1 км. Метание малого мяча с места на дальность	11.04	
56	6.5	Ходьба и бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	16.04	
57	6.6	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с места. Эстафеты.	18.04	
58	6.7	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с места. Эстафеты.	23.04	
59	6.8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	25.04	
60	6.9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	30.04	
61	6.10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	02.05	

7. Модуль «Спорт».

62	7.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	07.05	
63	7.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	14.05	
64	7.3	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	16.05	
65	7.4	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	21.05	
66	7.5	Игры и эстафеты с элементами Л/А	23.05	
67		Игры и эстафеты с элементами Л/		
68		Игры и эстафеты с элементами Л/		