

Утверждаю
Директор школы

Л.Ю.Мортова
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 1

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Количество часов: всего 66, в неделю 2 часа

Контрольных работ 2

Планирование составлено на основе Федеральной рабочей программы по физической культуре, ориентировано на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся сформулированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО «Санаторная школа – интернат г. Калининска». (ID 3256563)

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения			
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки			
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника			
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Т/Б			
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики			
8	Исходные положения в физических упражнениях			
9	Учимся гимнастическим упражнениям			
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом			
11	Акробатические упражнения, основные техники			
12	Акробатические упражнения, основные техники			
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
14	Способы построения и повороты стоя на месте			
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)			
16	Гимнастические упражнения со скакалкой			
17	Гимнастические упражнения в прыжках			
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе			
19	Подъем ног из положения лежа на животе			

20	Сгибание рук в положении упор лежа			
21	Разучивание прыжков в группировке			
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами			
23	Строевые упражнения с лыжами в руках			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах			
25	Техника ступающего шага во время передвижения			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом			
27	Чем отличается ходьба от бега			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью			
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости			
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения			
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой			
33	Правила выполнения прыжка в длину с места			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
34	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами			
35	Приземление после спрыгивания с горки матов			
36	Обучение прыжку в длину с места в полной координации			
37	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега			

38	Разучивание фазы приземления из прыжка			
39	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке			
40	Считалки для подвижных игр			
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/
42	Обучение способам организации игровых площадок			
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр			
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»			
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»			
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»			
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»			
50	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы			
51	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.			

	Подвижные игры			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры			
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1- 2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		