


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов


Протокол от «20» августа
2024 г. № 1

Руководитель ШМО

 Л.И.Безапонова

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР


 Е.Н.Зубчевская

«20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Новоазовская школа №3
Новоазовского м.о.»

 А.П.Павлюк

«20» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмета физическая культура

для 1 класса

Разработано учителем:
Овчаровой Инной Ивановной

2024-2025 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)								
1.1 Знания о физической культуре (2 ч)								
1	Что такое физическая культура	1			02.09		https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
2	Современные физические упражнения	1			03.09		https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 ч)								
2.1 Режим дня школьника (1 ч)								
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			05.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3 ч)								
3.1 Гигиена человека (1 ч)								
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	
3.2 Осанка человека (1 ч)								
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			10.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/	

							n/5566/conspect/168977/	
3.3 Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (1 ч)								
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			12.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1 Гимнастика с основами акробатики (17 ч)								
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			16.09			
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			17.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			20.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			19.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			23.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			24.09		https://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-uprazhneniia-1-4-klass.html	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09		https://multiurok.ru/files/akrobaticheskie-uprazhneniia-1-4-klass.html	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			03.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			07.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/	

16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			08.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			10.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			14.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			15.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			17.10		https://www.youtube.com/watch?v=Y-BurYoi-P8	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			21.10		https://www.youtube.com/watch?v=-qiyixkm87w	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/	
23	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			24.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	
4.2 Самбо (12 ч)								
24	Знания о самбо. История зарождения самбо	1			05.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	
25	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо	1			07.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/	
26	Режим дня при занятиях самбо	1			11.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	
27	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо	1			12.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	

28	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1			14.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	
29	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1			18.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	
30	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			19.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	
31	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов	1			21.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	
32	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо	1			25.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	
33	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1			26.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	
34	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			28.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	
35	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			02.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	
4.3 Легкая атлетика (17 ч)								
36	Чем отличается ходьба от бега	1			03.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			05.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			09.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/	

39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			10.12		https://www.youtube.com/watch?v=m0qehM2w06U	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			12.12		https://www.youtube.com/watch?v=m0qehM2w06U	
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			16.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			17.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			19.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			23.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			24.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/	
46	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			27.12		https://www.youtube.com/watch?v=8o-4WC8IX0o	
47	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			09.01		https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM	
48	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			13.01		https://www.youtube.com/watch?v=hTntu0C9Zy4	
49	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			14.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/	
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			16.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/	

51	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			20.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/	
52	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			21.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/	
4.4 Подвижные и спортивные игры (18 ч)								
53	Считалки для подвижных игр	1			23.01		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
54	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			27.01		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			28.01		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
56	Обучение способам организации игровых площадок	1			30.02		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
57	Обучение способам организации игровых площадок	1			03.02		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			04.02		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
59	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			06.02		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
60	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			10.02		https://www.youtube.com/watch?v=fzE1CKVDQo0	

61	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			11.02		https://www.youtube.com/watch?v=fzE1CKVDQo0	
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			13.02		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
63	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			25.02		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27.02		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			03.03		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			04.03		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			06.03		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
68	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			11.03		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			13.03		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-igr-1-4-klassov.html	
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			17.03		https://uchitelya.com/fizkultura/201362-sbornik-podvizhnyh-	

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (23ч)**5.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (23 ч)**

71	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			18.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/	
72	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			20.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/	
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			31.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/	
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			01.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/	
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			03.04		https://www.youtube.com/watch?v=xSo2q09TvGo	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			07.04		https://www.youtube.com/watch?v=xSo2q09TvGo	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			08.04		https://www.youtube.com/watch?v=NT_e27TskXc	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			10.04		https://www.youtube.com/watch?v=NT_e27TskXc	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	1			14.04		https://www.youtube.com/watch?v=EI8y-P2hXfg	

	Подвижные игры						
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			15.04		https://www.youtube.com/watch?v=EI8y-P2hXfg
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			17.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			22.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/190653/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			24.04		https://www.youtube.com/watch?v=_Fk0V8dVmw0
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			28.04		https://www.youtube.com/watch?v=_Fk0V8dVmw0
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04		https://www.youtube.com/watch?v=upe0-kBz3uM
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05		https://www.youtube.com/watch?v=upe0-kBz3uM
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			06.05		https://www.youtube.com/watch?v=u-WuS9G3EiY

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05		https://www.youtube.com/watch?v=NI3Ykvid_Ag	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05		https://www.youtube.com/watch?v=NI3Ykvid_Ag	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05		https://www.youtube.com/watch?v=qZD4117pQ00	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			19.05		http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-01.php	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			20.05		http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-01.php	
93	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			22.05		http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto-stup-01.php	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		93	0	0				