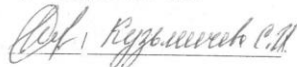


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА РЫБУШКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

Проверено

На заседании МО учителей
Протокол № 1 от 31.08.22
Руководитель МО



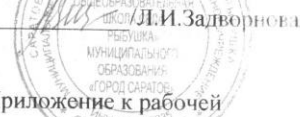
Согласовано

«31» августа 2022
Заместитель директора по
УВР



Утверждаю

Приказ от 31.08.22 № 156
Директор школы


Л.И. Задворнова

Приложение к рабочей
программе по предмету
«Физическая культура»
начального общего образования
для обучающихся 1 класса

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
-- 1 КЛАСС
2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Календарно тематическое планирование по физической культуре для 1 класса на
2022/2023 учебный год.

№ п/п	Название темы урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	02.09	
2.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	05.09	
3.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	07.09	
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	09.09	
5.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);	12.09	
6.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	14.09	
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	16.09	
8.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	19.09	
9.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	21.09	
10.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование	23.09	

	ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).		
11.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	26.09	
12.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	28.09	
13.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	30.09	
14.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	03.10	
15.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей.	05.10	
16.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	07.10	
17.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	10.10	
18.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	12.10	
19.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	14.10	
20.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	17.10	
21.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	19.10	
22.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	21.10	

23.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	24.10	
24.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.	26.10	
25.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	28.10	
26.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	07.11	
27.	Седы- на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	09.11	
28.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	11.11	
29.	Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держать)-перекаты вперёд левая и "мост"-левая.	14.11	
30.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо,налево. Выполнение команды "Класс,шагом марш!", "Класс, стой!"ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	16.11	
31.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	18.11	

32.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра "Запрещенное движение".	21.11	
33.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	23.11	
34.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упор присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	25.11	
35.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	28.11	
36.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	30.11	
37.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	02.12	
38.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости	05.12	
39.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	07.12	
40.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	09.12	
41.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу.	12.12	
42.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	14.12	

43.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	16.12	
44.	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	19.12	
45.	Преодоление подъёмов "ёлочкой", "полуёлочкой", ступающим шагом.	21.12	
46.	Согласование движений рук и ног в ходьбе передвигаясь. Спуск в стойке устойчивости.	23.12	
47.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	26.12	
48.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	28.12	
49.	Повороты на месте "переступанием". Эстафеты с этапом до 30 м скользящим шагом. Подъём в гору "лесенкой"наискось.	09.01	
50.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	11.01	
51.	Подвижные игры "Встречная эстафета", "Попади в ворота", "Кто дальше прокатится", "На буксире".	13.01	
52.	Подвижные игры.	16.01	
53.	Спуски с небольшого склона.	18.01	
54.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участия в сдаче норм ВФСК"ГТО". Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	20.01	
55.	Лыжная эстафета.	23.01	
56.	Передвижение по учебному кругу.	25.01	
57.	Подвижные игры.	27.01	
58.	Передвижение по учебному кругу	30.01	

59.	Игры-задания : "удержание равновесия", "общий старт", "переноска палок", "старт шеренгами". Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	01.02	
60.	Лыжная эстафета.	03.02	
61.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары по мячу правой и левой ногой.	13.02	
62.	Ведение и удар по воротам.	15. 02	
63.	Подводящие упражнения для обучения ведения мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведение мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	17.02	
64.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	20.02	
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте.	22.02	
66.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	27.02	
67.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой.	01.03	
68.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось- поймай», «Кто быстрее»	03.03	
69.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу».	06.03	
70.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	10.03	
71.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	13.03	
72.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за голосы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «передай соседу».	15.03	

73.	Т/Б на уроках Л/А. Прыжок в длину с места.	17.03	
74.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно- силовых способностей. Подтягивания.	20.03	
75.	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега	22.03	
76.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	24.03	
77.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	03.04	
78.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10.	05.04	
79.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т.п., самостоятельно и в парах.	07.04	
80.	Бег по пересечённой местности.	10.04	
81.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	12.04	
82.	Метание мяча на данное расстояние. Бег 500 метров.	14.04	
83.	Прыжки на данное расстояние. Спортивная ходьба.	17.04	
84.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	19.04	
85.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	21.04	

86.	Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	24.04	
87.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминутки утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	26.04	
88.	Челночный бег 3*10.	28.04	
89.	Бег 30 метров.	03.05	
90.	Смешанное передвижение 1000 метров.	05.05	
91.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	10.05	
92.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	12.05	
93.	Прыжок в длину с места.	15.05	
94.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	17.05	
95.	Метание мяча в цель.	19.05	
96.	Метание мяча на дальность с места.	22.05	
97.	Повороты на месте переступанием.	24.05	
98.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	26.05	
99.	Передвижение на лыжах 1 км.	29.05	

