

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

муниципальный район «Большесолдатский район» Курской области

МКОУ «Нижнегридинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов

 Гридина Г.А.

Протокол №1

от 29 августа 2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Лакомова Н.Н.

от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Нижнее Гридино, 2023г

Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
	всего	контрольные работы	практические работы		
Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	1.09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	6. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	8. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	13. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1	15. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	20. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	22. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	27. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	29. 09.2023	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы,	1	0	1	4.10.2023	Практическая работа

бега (бег 50м, ходьба 100м).					
Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	6. 10.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	11. 10.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	13. 10.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	18. 10.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	20. 10.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». 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	1	0	1	25. 10.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	27. 10.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	8.11.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	10. 11.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	15. 11.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	17. 11.2023	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	22. 11.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	24. 11.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». 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	1	0	1	29. 11.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1	0	1	1.12.2023	Практическая

Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					работа
Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	6. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». 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;	1	0	1	8. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	13. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	15. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». 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.	1	0	1	20. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	22. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	27. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	29. 12.2023	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	10.01.2024	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	12. 01.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в мячу правой и левой ногой.	1	0	1	17. 01.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1	19. 01.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	24. 01.2024	Практическая работа

Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	26. 01.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	31.01.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	2.02.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	7. 02.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	9. 02.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	14. 02.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	16. 02.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	28.02.2024	Практическая работа
Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	1.03.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	6. 03.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	13. 03.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	15. 03.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	20. 03.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	22. 03.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	3.04.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	5. 04.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1	10. 04.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	12. 04.2024	Пр17.19.актиче

					ская р19.або24.та
Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	17. 04.2024	Пра24.ктиче26. ская ра26.бота
Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	19. 04.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	24. 04.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	26. 04.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	3.05.2024	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	8. 05.2024	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1	15. 05.2024	Практическая работа
Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1	17. 05.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1	22. 05.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	24. 05.2024	Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика».	1	0	1	29. 05.2024	Практическая работа
	68	0	68		