

## Годовой план-график распределения учебного времени в классе

№	Наименование раздела (модуль)	Кол-во часов	I	II	III	IV
<b>1. Знания о физической культуре.</b>						
<b>1.1</b>	Знания о физической культуре	3	2		1	
<b>1.2</b>	Способы самостоятельной деятельности	4			2	2
<b>1.3</b>	Оздоровительная физическая культура	2			2	
<b>2. Физическое развитие.</b>						
<b>2.1</b>	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10	5			5
<b>2.2</b>	Гимнастика (модуль «Гимнастика с основами акробатики»)	16		16		
<b>2.3</b>	Танцевальные упражнения (модуль «Гимнастика с основами акробатики»)	5		5		
<b>2.4</b>	Лыжная подготовка (модуль «Лыжная подготовка»)	12			12	
<b>3. Подвижные и спортивные игры.</b>						
<b>3.1</b>	Баскетбол (модуль «Подвижные и спортивные игры»)	7	4			3
<b>3.2</b>	Волейбол (модуль «Подвижные и спортивные игры»)	7	4			3
<b>3.3</b>	Футбол(модуль «Подвижные и спортивные игры»)	4				4
<b>3.4</b>	Подвижные игры – эстафеты (модуль «Подвижные и спортивные игры»)	4			3	1
<b>4. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
<b>4.1</b>	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	9		10	6
<b>Итого:</b>		<b>99</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>24</b>

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре.

### 1 класс. 1 четверть.

№ п/п	№ в теме	Кол-во часов	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	Основы направления воспитательной деятельности
			План	Факт			
<b>Знания о физической культуре - 2 часа</b>							
1	1	1			Вводный инструктаж по технике безопасности ИТБ № 44-03-23. Что такое физическая культура.	- Понимать и пересказывать тексты по физической культуре.	- Формирование знаний в области физической культуры;
2	2	1			Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой ИТБ № 49-03-23 Чему обучают на уроках физической культуры. Современные физические упражнения	- Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	- Повышение физкультурной грамотности школьников;
<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>							
3	1	1			Чем отличается ходьба от бега.	- Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях.  - Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.  - Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений.  - Применять правила техники	- Формирование знаний в области физической культуры;
4	2	1			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		- Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе;
5	3	1			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		- Формирование гражданственности и патриотизма;
6	4	1			Упражнения в передвижении с изменением скорости		- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;
7	5	1			Упражнения в передвижении с изменением скорости		- Повышение физкультурной грамотности школьников;
8	6	1			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		- Стимулирование положительной
9	7	1			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой		

					скоростью	безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.  - Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений.	мотивации к физической культуре;  - Формирование умения правильно подбирать нагрузку при самостоятельных занятиях и осуществлять самоконтроль;  - Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;  - Повышения работоспособности и укрепления здоровья.
10	8	1		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения			
11	9	1		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.			
12	10	1		Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой			
<b>Подвижные игры – 8 часов.</b>							
13	1				Считалки для подвижных игр	- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  - Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных играх.  - Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.  - Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.  - Перестраивать движения в	- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;
14	2	1			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		
15	3	1			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		
16	4	1			Обучение способам организации игровых площадок		
17	5	1			Обучение способам организации игровых площадок		
18	6	1			Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		

19	7	1			Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	изменяющихся условиях внешней среды.	
20	8	1			Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	- Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности	
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура - 4 часа</b>							
21	1	1			ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	- Проявлять дисциплинированность во время выполнения заданий	-Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.  -формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков  - Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;
22	2	1			Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	- Управлять эмоциями в процессе соревновательной деятельности.  - Знать правила и технику выполнения упражнений комплекса ГТО.	
23	3	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	- Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях	
24	4	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре.**

**1 класс. 2 четверть.**

№ п/п	№ в теме	Кол-во часов	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	Основы направления воспитательной деятельности
			План	Факт			
<b>Гимнастика с основами акробатики – 18 часов.</b>							
25	1	1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой ИОТ № 48-03-23. Строевые упражнения.	- Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках по гимнастике.	- Формирование знаний в области физической культуры;
26	2	1			Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	- Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	- Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе;
27	3	1			Исходные положения в физических упражнениях.		- Формирование гражданственности и патриотизма;
28	4	1			Учимся гимнастическим упражнениям		- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;
29	5	1			Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	- Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.	- Повышение физкультурной грамотности школьников;
30	6	1			Акробатические упражнения, основные техники		- Стимулирование положительной мотивации к физической культуре;
31	7	1			Акробатические упражнения, основные техники	- Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	- Формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений;
32	8	1			Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		- Формирование умения правильно подбирать нагрузку при самостоятельных занятиях и осуществлять самоконтроль;
33	9	1			Способы построения и повороты стоя на месте	- Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и
34	10	1			Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег.)		

35	11	1			Гимнастические упражнения с мячом	- Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике.	сознательно применять их в целях отдыха;  - Повышения работоспособности и укрепления здоровья.
36	12	1			Гимнастические упражнения со скакалкой		
37	13	1			Гимнастические упражнения в прыжках		
38	14	1			Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		
39	15	1			Подъем ног из положения лежа на животе		
40	16	1			Сгибание рук в положении упор лежа		
41	17	1			Разучивание прыжков в группировке		
42	18	1			Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами		
<b>Физическое совершенствование - 3 часа.</b>							
43	1	1			Занятия оздоровительной физической культурой. Личная гигиена и гигиенические процедуры	- Знать и понимать значимость занятиями физическими упражнениями и спортом на уроках в школе и секциях.  - Изучение правил, методов процедуры закаливания в домашних условиях.	- Формирование знаний в области физической культуры;  - Повышение физкультурной грамотности школьников;
44	2	1			Осанка человека. Упражнения для осанки.		
45	3	1			Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре.**

**1 класс. 3 четверть.**

№ п/п	№ в теме	Кол-во часов	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	Основы направления воспитательной деятельности
			План	Факт			
<b>Способы самостоятельной деятельности - 1 час.</b>							
46	1	1			Повторный инструктаж по технике безопасности. Режим дня и правила его составления и соблюдения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках.</li> <li>- Понимать значимость физического развития для здоровья.</li> <li>- Уметь распределять нагрузку на уроках и самостоятельных занятиях. Учитя контролировать самочувствие и состояние своего организма при выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение физкультурной грамотности школьников;</li> <li>- Стимулирование положительной мотивации к физической культуре;</li> <li>- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;</li> <li>- Повышения работоспособности и укрепления здоровья.</li> </ul>
<b>Упражнения лыжной подготовки - 12 часов.</b>							
47	1	1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом ИТБ № 52-03-23. Строевые упражнения с лыжами в руках	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.</li> <li>- Правильно подбирать форму одежды на уроках по лыжной подготовке.</li> <li>- Координировать движения во</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе;</li> <li>- Формирование гражданственности и патриотизма;</li> <li>- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;</li> </ul>
48	2	1			Строевые упражнения с лыжами в руках.		
49	3	1			Строевые упражнения с лыжами		

					в руках.		
50	4	1			Упражнения в передвижении на лыжах.	<p>время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p>- Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p>- Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений на лыжне.</p> <p>- Проявлять дисциплинированность во время выполнения заданий по лыжной подготовке.</p> <p>- Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>	<p>- Повышение физкультурной грамотности школьников;</p> <p>- Стимулирование положительной мотивации к физической культуре;</p> <p>- Формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений;</p> <p>- Формирование умения правильно подбирать нагрузку при самостоятельных занятиях и осуществлять самоконтроль.</p> <p>- Формировать осознание положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</p> <p>- Проявлять готовность оказывать помощь в случае необходимости;</p> <p>- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;</p> <p>- Повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p>
51	5	1		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах			
52	6	1		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах			
53	7	1		Техника ступающего шага во время передвижения			
54	8	1		Техника ступающего шага во время передвижения			
55	9	1		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом			
56	10	1		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом			
57	11	1		Техника передвижения скользящим шагом в полной координации			
58	12	1		Техника передвижения скользящим шагом в полной координации			
<b>Подвижные игры – 7 часов.</b>							
59	1	1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях	- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	- Формирование знаний, умений и

					подвижными играми ИТБ № 45-03-23. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	технических действий в подвижных и спортивных играх.	навыков в подвижных играх;
60	2	1			Разучивание подвижной игры «Не оступись»	- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных играх.	- Развитие коллективизма и работы в команде;
61	3	1			Разучивание подвижной игры «Не оступись»	- Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.	- Формирование знаний в области физической культуры;
62	4	1			Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	- Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.	- Формирование гражданственности и патриотизма;
63	5	1			Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	- Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды.	- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;
64	6	1			Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	- Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.	- Повышение физкультурной грамотности школьников;
65	7				Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		- Стимулирование положительной мотивации к физической культуре;
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура - 10 часов.</b>							
66	1	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	- Проявлять дисциплинированность во время выполнения заданий	- Формирование знаний в области физической культуры;
67	2	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	- Управлять эмоциями в процессе соревновательной деятельности.	- Повышения работоспособности и укрепления здоровья.
						- Знать правила и технику	- Воспитания трудолюбия, творческого

					Подвижные игры	<p>выполнения упражнений комплекса ГТО.</p> <p>- Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях</p>	<p>отношения к учебе;</p> <p>- Формировать осознание положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</p> <p>- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;</p> <p>- Повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p>
68	3	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры			
69	4	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры			
70	5	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры			
71	6	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры			
72	7	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
73	8	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
74	9	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
75	10	1		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса			

					ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
--	--	--	--	--	---	--	--

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре.**

**1 класс. 4 четверть.**

№ п/п	№ в теме	Кол-во часов	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся.	Основы направления воспитательной деятельности
			План	Факт			
<b>Легкая атлетика – 8 часов.</b>							
76	1	1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой ИТБ № 49-03-23. Правила выполнения прыжка в длину с места.	- Знать правила и технику выполнения упражнений комплекса ГТО. - Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях.	- Формирование знаний в области физической культуры;  - Формирование гражданственности и патриотизма;
77	2	1			Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами		- Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе;
78	3	1			Приземление после спрыгивания с горки матов.	- Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.	- Формирование гражданственности и патриотизма;
79	4	1			Обучение прыжку в длину с места в полной координации.		
80	5	1			Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	- Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;
81	6	1			Разучивание фазы приземления из прыжка		- Повышение физкультурной грамотности школьников;
82	7	1			Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	- Применять правила техники	- Стимулирование положительной

83	8	1		Разучивание выполнения прыжка в длину с места	<p>безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>- Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	<p>мотивации к физической культуре;</p> <p>- Формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений;</p> <p>- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;</p> <p>- Повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p>
<b>Подвижные игры – 4 часа.</b>						
84	1	1		Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми ИТБ № 45-03-23. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.	- Формирование знаний, умений и навыков в подвижных играх;
85	2	1		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.	- Развитие коллективизма и работы в команде;
86	3	1	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	- Формирование знаний в области физической культуры;		
87	4	1	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	- Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе;		
					- Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.	- Формирование гражданственности и патриотизма;
					- Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.	- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;
						- Повышение физкультурной

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды.</li> <li>- Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>грамотности школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений;</li> <li>- Формирование умения правильно подбирать нагрузку при самостоятельных занятиях и осуществлять самоконтроль;</li> <li>- Повышения работоспособности и укрепления здоровья.</li> </ul>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура – 12 часов.</b>							
88	1	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявлять дисциплинированность во время выполнения заданий</li> <li>- Управлять эмоциями в процессе соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование знаний в области физической культуры;</li> <li>- Формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений;</li> </ul>
89	2	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила и технику выполнения упражнений комплекса ГТО.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха;</li> </ul>
90	3	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышения работоспособности и укрепления здоровья.</li> </ul>
91	4	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование гражданственности и патриотизма;</li> </ul>
92	5	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стимулирование положительной</li> </ul>

					ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	мотивации к физической культуре	
93	6	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
94	7	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
95	8	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
96	9	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
97	10	1			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
98	11	1			Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
99	12	1			Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
<b>Общее кол-во часов:</b>		99					