

Годовой план-график распределения учебного времени в классе

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

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			
Знания о физической культуре - 2 часа							
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;
Легкая атлетика - 10 часов							
3	1	1			Чем отличается ходьба от бега.	- Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях.	- Формирование знаний в области физической культуры;
4	2	1			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		
5	3	1			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	- Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.	- Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе;
6	4	1			Упражнения в передвижении с изменением скорости		
7	5	1			Упражнения в передвижении с изменением скорости	- Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	- Формирование гражданственности и патриотизма;
8	6	1			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		
9	7	1			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой		
						- Применять правила техники	- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;
							- Повышение физкультурной грамотности школьников;
							- Стимулирование положительной

					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			
Подвижные игры – 8 часов.							
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	
Прикладно-ориентированная физическая культура - 4 часа							
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			
Гимнастика с основами акробатики – 18 часов.							
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		
Физическое совершенствование - 3 часа.							
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			
Способы самостоятельной деятельности - 1 час.							
46	1	1			Повторный инструктаж по технике безопасности. Режим дня и правила его составления и соблюдения	<ul style="list-style-type: none"> - Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках. - Понимать значимость физического развития для здоровья. - Уметь распределять нагрузку на уроках и самостоятельных занятиях. Учитя контролировать самочувствие и состояние своего организма при выполнении физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение физкультурной грамотности школьников; - Стимулирование положительной мотивации к физической культуре; - Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха; - Повышения работоспособности и укрепления здоровья.
Упражнения лыжной подготовки - 12 часов.							
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"> - Понимать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. - Правильно подбирать форму одежды на уроках по лыжной подготовке. 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе; - Формирование гражданственности и патриотизма;
48	2	1			Строевые упражнения с лыжами в руках.	<ul style="list-style-type: none"> - Координировать движения во 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;
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 лыже.</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			
Подвижные игры – 7 часов.							
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;
Прикладно-ориентированная физическая культура - 10 часов.							
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			
Легкая атлетика – 8 часов.							
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>
Подвижные игры – 4 часа.							
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».	<p>- Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>- Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>- Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учебе;</p> <p>- Формирование гражданственности и патриотизма;</p> <p>- Воспитание самостоятельности, нравственных чувств и убеждений;</p> <p>- Повышение физкультурной</p>

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

					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		
Общее кол-во часов:		99					