

### УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

| № п/п | Раздел (тема)                           | Количество часов           | Формы контроля |
|-------|---|----------------------------|----------------|
| 1     | Строевые упражнения                     | 2 часа и в процессе уроков |                |
| 2     | Легкая атлетика                         | 23 часа                    |                |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики      | 19 часов                   |                |
| 4     | Подвижные игры на основе спортивных игр | 24 часа                    |                |

### Календарно тематическое планирование

Предмет: физическая культура, 1 класс, 2023-2024 учебный год

| № п/п | Тема урока  | Дата     | Примечание |
|-------|---|----------|------------|
| 1     | Техника безопасности при обращении со спортивным инвентарем и при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево. Расчет на первый – второй, по три. Основное положение и движения рук, ног, туловища. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Два и три» | 1 неделя |            |
| 2     | Повороты направо, налево. Расчет на первый – второй, по три. Перестроение из одной шеренги в две шеренги, в три шеренги. Основное положение и движения рук, ног, туловища. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Два Мороза»   | 1 неделя |            |
|       | Легкая атлетика 11 часов  |          |            |
| 3     | Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой на дистанцию 150 метров. Развитие скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Удочка»  | 2 неделя |            |
| 4     | Разновидности ходьбы. Бег с изменением  | 2 неделя |            |

|    |   |          |  |
|----|---|----------|--|
|    | направления движения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Волк во рву»  |          |  |
| 5  | Бег с изменением направления движения. Челночный бег 3х10 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижные игры «Вызов номеров», «Смена сторон»  | 3 неделя |  |
| 6  | Бег с высокого старта с ускорением на дистанцию 15 метров. Бег с высокого старта с ускорением на дистанцию 30 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Море, берег, волна» | 3 неделя |  |
| 7  | Бег с высокого старта с ускорением на дистанцию 30 метров. Развитие скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Пятнашки»  | 4 неделя |  |
| 8  | ОРУ без предметов. Метание малого мяча (150 г) с места в горизонтальную (1,5х1,5 м) и вертикальную (1,5х1,5 м) цели. Подвижные игры «Метко в цель», «Третий лишний»   | 4 неделя |  |
| 9  | ОРУ без предметов. Метание малого мяча (150 г) с места в горизонтальную (1,5х1,5 м) и вертикальную (1,5х1,5 м) цели. Метание малого мяча (150 г) с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит»   | 5 неделя |  |
| 10 | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде»  | 5 неделя |  |
| 11 | Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Третий лишний»   | 6 неделя |  |
| 12 | ОРУ без предметов. Бег из различных исходных положений. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег с переходом на ходьбу на дистанцию 1000  | 6 неделя |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
|    | метров. Развитие выносливости, скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «К своим флажкам»  |           |  |
| 13 | ОРУ без предметов. Бег из различных исходных положений. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег с переходом на ходьбу на дистанцию 1000 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «К своим флажкам» | 7 неделя  |  |
| 14 | Техника безопасности при работе с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай»   | 7 неделя  |  |
| 15 | Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»  | 8 неделя  |  |
| 16 | Ловля мяча на месте. Передача мяча из-за головы на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу»   | 8 неделя  |  |
| 17 | Передача мяча из-за головы на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»   | 9 неделя  |  |
| 18 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»   | 9 неделя  |  |
| 19 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу»  | 10 неделя |  |
| 20 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Развитие координационных способностей   | 10 неделя |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
|    | в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.<br>Подвижная игра «Мяч соседу»   |           |  |
| 21 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Мяч соседу»  | 11 неделя |  |
| 22 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»   | 11 неделя |  |
| 23 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»   | 12 неделя |  |
| 24 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей в ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»   | 12 неделя |  |
|    | Гимнастика 19 часов   |           |  |
| 25 | Техника безопасности при обращении со спортивным инвентарем и при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. ОРУ с флажками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Перекаты из положения лежа по одному и в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | 13 неделя |  |
| 26 | ОРУ с флажками. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Перекаты из положения лежа по одному и в парах. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Хитрая лиса»  | 13 неделя |  |
| 27 | ОРУ с флажками. Развитие гибкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная  | 14 неделя |  |

|    |  |           |  |
|----|--|-----------|--|
|    | игра «Прыгающие воробушки»   |           |  |
| 28 | ОРУ с флажками. Развитие гибкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»  | 14 неделя |  |
| 29 | ОРУ с флажками. Развитие гибкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде»   | 15неделя  |  |
| 30 | ОРУ с флажками. Развитие гибкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде»   | 15 неделя |  |
| 31 | ОРУ с флажками. Развитие гибкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Перекаты вперед из стойки на лопатках, согнув ноги, в упор присев. Подвижная игра «Третий лишний»   | 16 неделя |  |
| 32 | ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Упражнения в висах из положений стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Медведь и пчелы»                    | 16 неделя |  |
| 33 | ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Упражнения в висах из положений стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Медведь и пчелы»                    | 17неделя  |  |
| 34 | ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Упражнения в висах из положений стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Тараканчики» | 17неделя  |  |

|    |  |          |  |
|----|--|----------|--|
| 35 | ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях.<br>Упражнения в висах из положений стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висе спиной к гимнастической стенке.<br>Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Тараканчики» | 18неделя |  |
| 36 | ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях.<br>Упражнения в упорах лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка»  | 18неделя |  |
| 37 | ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях.<br>Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса»   | 19неделя |  |
| 38 | ОРУ со скакалкой. Развитие ловкости, силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на животе по горизонтальной гимнастической скамейке.<br>Подвижная игра «Змейка»                                       | 19неделя |  |
| 39 | ОРУ со скакалкой. Развитие ловкости, силовых качеств и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на животе по горизонтальной гимнастической скамейке.<br>Подвижная игра «Змейка»                                       | 20неделя |  |
| 40 | ОРУ со скакалкой. Развитие ловкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях.<br>Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Змейка»   | 20неделя |  |
| 41 | ОРУ в парах. Развитие ловкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Стойка на носках, на одной ноге на полу и на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ловишка на одной ноге»   | 21неделя |  |

|    |   |          |  |
|----|---|----------|--|
| 42 | ОРУ в парах. Развитие ловкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с поворотами на 90°. Подвижная игра «Ловишка на одной ноге»   | 21неделя |  |
| 43 | ОРУ в парах. Развитие ловкости и координационных способностей в гимнастических упражнениях. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с поворотами на 90°. Подвижная игра «Ловишка на одной ноге»   | 22неделя |  |
|    | Подвижные игры на основе спортивных игр 13 часов.   |          |  |
| 44 | Техника безопасности при работе с мячами. Удар внутренней частью стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Точная передача»                                   | 22неделя |  |
| 45 | Удар внутренней частью стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней частью стопы («щечкой») по неподвижному мячу с 2 – 3 шагов. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Точная передача» | 23неделя |  |
| 46 | Удар внутренней частью стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней частью стопы («щечкой») по неподвижному мячу с 2 – 3 шагов. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Точная передача» | 23неделя |  |
| 47 | Удар внутренней частью стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с   | 24неделя |  |

|    |   |          |  |
|----|---|----------|--|
|    | мячами. Подвижная игра «Мяч в ворота»   |          |  |
| 48 | Удар внутренней частью стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч в ворота» | 24неделя |  |
| 49 | Остановка мяча внутренней частью стопы («щечкой»), подошвой. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч в ворота»           | 25неделя |  |
| 50 | Остановка мяча внутренней частью стопы («щечкой»), подошвой. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч в ворота»           | 25неделя |  |
| 51 | Остановка мяча внутренней частью стопы («щечкой»), подошвой. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Игра в футбол по упрощенным правилам    | 26неделя |  |
| 52 | Остановка мяча внутренней частью стопы («щечкой»), подошвой. Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Игра в футбол по упрощенным правилам    | 26неделя |  |
| 53 | Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Игра в футбол по упрощенным правилам. Эстафеты с ведением мяча                                       | 27неделя |  |
| 54 | Ведение мяча. Развитие ловкости, скоростных качеств и координационных способностей в ОРУ с мячами. Игра в футбол по упрощенным правилам. Эстафеты с ведением мяча                                       | 27неделя |  |
| 55 | Развитие скоростных качеств и координационных способностей в эстафетах с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам   | 28неделя |  |



|    |   |          |  |
|----|---|----------|--|
| 56 | Развитие скоростных качеств и координационных способностей в эстафетах с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам   | 28неделя |  |
|    | Легкая атлетика 12 часов  |          |  |
| 57 | Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.<br>Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой на дистанцию 150 метров. Бег с преодолением 2 – 3 препятствий. Развитие скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях.<br>Подвижная игра «Третий лишний» | 29неделя |  |
| 58 | Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления движения. Развитие скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях.<br>Подвижная игра «Охотники и утки»  | 29неделя |  |
| 59 | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Пятнашки»   | 30неделя |  |
| 60 | Бег с высокого старта с ускорением на дистанцию 30 метров. Развитие скоростных качеств и координационных способностей в беговых упражнениях.<br>Подвижная игра «Бег по кругу»   | 30неделя |  |
| 61 | Контроль двигательных качеств: бег с высокого старта на дистанцию 30 метров.<br>Метание малого мяча (150 г) с места в горизонтальную (1,5x1,5 м) и вертикальную (1,5x1,5 м) цели.<br>Подвижная игра. «Мяч в обруч»  | 31неделя |  |
| 62 | Метание малого мяча (150 г) с места в горизонтальную (1,5x1,5 м) и вертикальную (1,5x1,5 м) цели. Метание малого мяча (150 г) с места на дальность.<br>Подвижная игра «Мяч в обруч»   | 31неделя |  |
| 63 | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами.<br>Прыжок в длину с места. Подвижная игра   | 32неделя |  |

|    |  |           |  |
|----|--|-----------|--|
|    | «Прыгающие воробушки»  |           |  |
| 64 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Пятнашки»  | 32неделя  |  |
| 65 | Равномерный бег на дистанцию 500 метров. Развитие выносливости и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Медведь и пчелы»  | 33неделя  |  |
| 66 | Равномерный бег на дистанцию 500 метров. Развитие выносливости и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Медведь и пчелы»  | 33неделя  |  |
| 67 | Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»   | 34 неделя |  |
| 68 | Контроль двигательных качеств: равномерный бег с переходом на ходьбу на дистанцию 1000 метров. Развитие выносливости и координационных способностей в беговых упражнениях. Подвижная игра «Салки с домиками» | 34 неделя |  |