

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА СЕЛА РОЗОВКА ШАХТЕРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «02» 08. 2024 г.

№ 1

Руководитель ШМО

учителей естественно-

научного цикла

Ю.М. Коломиец Ю.М. Коломиец

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Е. С. Кривчикова Е. С. Кривчикова

«03» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ с.

Розовка Шахтерского М. О.»

Н. С. Пацевич Н. С. Пацевич

Приказ № от «03» 08. 2024 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 1 класса

на 2024-2025 учебный год

Разработано учителем:

Дикун В.В.,

2024-2025 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Согласно рабочему учебному плану ГБОУ «СШ села Розовка Шахтерского М.О.» 2024-2025 уч.год состоит из 34 недель. На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- «Знания о физической культуре»,
- «Способы самостоятельной деятельности»
- «Физическое совершенствование».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты, обеспечивающие выполнение ФГОС НОО.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	п/п	план		
1			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
2			Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1
3			Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1
4			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
5			Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета;	1
6			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
7			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
8			Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9			Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1
10			Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1
11			Модуль «Подвижные игры».	1

		Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	
12		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
13		Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1
14		Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1
15		Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
16		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
17		Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1
18		Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1
19		Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1
20		Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1
21		Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1
22		Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1
23		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
24		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
25		Модуль «Гимнастика». 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.	1
26		Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1

			Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	
27			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; перекат из упора присев в упор присев;	1
28			Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1
29			Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1
30			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
31			Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1
32			Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1
33			Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1
34			Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
35			Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1
36			Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1
37			Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1
38			Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой.	1
39			Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1
40			Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1

41		Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1
42		Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1
43		Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1
44		Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1
45		Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1
46		Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1
47		Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1
48		Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1
49		Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Подтягивания.	1
50		Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1
51		Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1
52		Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1
53		Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1
54		Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1
55		Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1
56		Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1
57		Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1
58		Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1
59		Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1
60		Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1

61			Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	
62			Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	
63			Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	
64			Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	
65			Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	
66			Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	
67			Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	
68			Повторение изученного	1	
				Итого	68 ч.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами

В документе прошнуровано,  
пронумеровано и скреплено печатью

6 (шесть) лист

Директор ГБОУ «СШ села Розовка

Шахтёрского М. О.»

Н.С. Папевич

