

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕЛЯДИНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
Протокол от «24» августа 2023г. №2

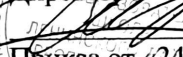
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Ш.Р.Борейко
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 С.Г.Шупульник
Приказ от «24» августа 2023 №159



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет «Физическая культура»

(наименование учебного предмета или курса)

Уровень образования (класс)	<u>начальное общее образование (1-4 класс) ФГОС НОО</u> (начальное общее образование)
Количество часов	<u>1 класс- 66 часов, 2 часа в неделю</u> <u>2 класс- 68 часов, 2 часа в неделю</u> <u>3 класс- 68 часов, 2 часа в неделю</u> <u>4 класс- 68 часов, 2 часа в неделю</u> (общее количество за год, в неделю)
Срок реализации	<u>1 год</u>
Учитель	<u>Коротеев Евгений Александрович</u>

2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	
2	Современные физические упражнения	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
23	Разучивание прыжков в группировке	1	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
27	Чем отличается ходьба от бега	1	
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	

41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	
42	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	
44	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
45	Считалки для подвижных игр	1	
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения	1	

	испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	
3	Современные Олимпийские игры	1	
4	Физическое развитие	1	
5	Физические качества	1	
6	Сила как физическое качество	1	
7	Быстрота как физическое качество	1	
8	Выносливость как физическое качество	1	
9	Гибкость как физическое качество	1	
10	Развитие координации движений	1	
11	Развитие координации движений	1	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
13	Закаливание организма	1	
14	Утренняя зарядка	1	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
17	Строевые упражнения и команды	1	
18	Строевые упражнения и команды	1	
19	Прыжковые упражнения	1	
20	Прыжковые упражнения	1	
21	Гимнастическая разминка	1	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	

23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	
29	Танцевальные гимнастические движения	1	
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
39	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	
43	Сложно координированные беговые упражнения	1	
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
45	Игры с приемами баскетбола	1	

46	Игры с приемами баскетбола	1	
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
51	Прием «волна» в баскетболе	1	
52	Прием «волна» в баскетболе	1	
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
57	Футбольный бильярд	1	
58	Футбольный бильярд	1	
59	Бросок ногой	1	
60	Бросок ногой	1	
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1	
62	Подвижные игры на развитие равновесия	1	
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	

	(тестов) 2 ступени ГТО		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	
2	История появления современного спорта	1	
3	Виды физических упражнений	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	
5	Дозировка физических нагрузок	1	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
7	Закаливание организма под душем	1	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
9	Строевые команды и упражнения	1	
10	Строевые команды и упражнения	1	
11	Лазанье по канату	1	
12	Лазанье по канату	1	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	
17	Прыжки через скакалку	1	
18	Прыжки через скакалку	1	
19	Ритмическая гимнастика	1	
20	Ритмическая гимнастика	1	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	

22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
25	Прыжок в длину с разбега	1	
26	Прыжок в длину с разбега	1	
27	Броски набивного мяча	1	
28	Броски набивного мяча	1	
29	Челночный бег	1	
30	Челночный бег	1	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
37	Спортивная игра баскетбол	1	
38	Спортивная игра баскетбол	1	
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
43	Спортивная игра волейбол	1	

44	Спортивная игра волейбол	1	
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
47	Спортивная игра футбол	1	
48	Спортивная игра футбол	1	
49	Подвижные игры с приемами футбола	1	
50	Подвижные игры с приемами футбола	1	
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
9	Закаливание организма	1	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
11	Акробатическая комбинация	1	
12	Акробатическая комбинация	1	
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	

16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
17	Обучение опорному прыжку	1	
18	Обучение опорному прыжку	1	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
29	Беговые упражнения	1	
30	Беговые упражнения	1	
31	Метание малого мяча на дальность	1	
32	Метание малого мяча на дальность	1	
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	

39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
43	Упражнения из игры волейбол	1	
44	Упражнения из игры волейбол	1	
45	Упражнения из игры баскетбол	1	
46	Упражнения из игры баскетбол	1	
47	Упражнения из игры футбол	1	
48	Упражнения из игры футбол	1	
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	

67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	