

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Гурьевска» Кемеровской области**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
Протокол № 01  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
Мидарова Л.З. \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ «СОШ № 5 г.  
Гурьевска»  
\_\_\_\_\_ Г.Н. Егорова  
«31» августа 2023 г.

**Календарно-тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-2х классов**

Составители:  
учитель физической культуры  
Лепешкина А.В.

**Гурьевск 2023**

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	1а	1б	1в	
1	Техника безопасности при занятиях физической культурой. 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 гимнастики	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	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1						
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1						
15	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой, в прыжках	1						
16	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1						
17	Разучивание прыжков в группировке	1						
18	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1						
19	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1						
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1						
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1						
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1						
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1						
24	Техника ступающего шага во время передвижения	1						
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1						
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1						

27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1						
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1						
29	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Чем отличается ходьба от бега	1						
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	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 разной скоростью передвижения	1						
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1						
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1						
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1						
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1						
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1						
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1						

40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места	1						
41	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Считалки для подвижных игр	1						
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1						
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1						
44	Обучение способам организации игровых площадок	1						
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1						
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1						
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1						
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1						
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1						
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1						
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1						
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1						

53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1						
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1						
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1						
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1						
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1						
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1						
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1						
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	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. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1						
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1						
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1						
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1						
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
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 лыжной подготовкой	1				
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
32	Спуск с горы в основной стойке	1				
33	Спуск с горы в основной стойке	1				
34	Подъем лесенкой	1				
35	Подъем лесенкой	1				
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
38	Торможение лыжными палками	1				
39	Торможение лыжными палками	1				
40	Торможение падением на бок	1				

41	Торможение падением на бок	1				
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				

55	Сложно координированные беговые упражнения	1				
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
57	Игры с приемами баскетбола	1				
58	Игры с приемами баскетбола	1				
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
63	Прием «волна» в баскетболе	1				
64	Прием «волна» в баскетболе	1				
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
69	Футбольный бильярд	1				
70	Футбольный бильярд	1				
71	Бросок ногой	1				
72	Бросок ногой	1				
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				

74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
83	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1				

	игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		