

**«РАССМОТРЕНО»**  
Руководитель МО  
 Белозерова Т.М./  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2022 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Заместитель  
руководителя по УВР  
МБОУ Ромодановской СОШ  
 /Иванова Е.Л./  
«29» августа 2022 г.



**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Директор  
МБОУ Ромодановской СОШ  
 /Баршис Е.А./  
Приказ № 175/од  
от «31» августа 2022 г.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
в 1 классе  
учителя Иванова Александра Петровича  
МБОУ Ромодановской СОШ  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31 » августа 2022 г.

### Календарно-тематическое планирование учебного предмета

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» на основании учебного плана на 2022-2023 учебный год. Разработано с учетом рабочей программы воспитания. На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 66 часов в год.

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата проведения	
				План	Факт
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Урок – сказка «Понятие о физической культуре» Физическая культура как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Правила поведения и техники безопасности на уроке физической культуры.	<b>2ч.</b>  1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>	05.09	
2	Урок – путешествие «Кто как передвигается». Связь физических упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Игра «Быстро по своим местам».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>	08.09	
3	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Режим дня и правила его составления и соблюдения. Строевые команды. Правила построения.	<b>1ч.</b> 1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	12.09	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8ч.</b>			
4	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1		15.09	
5	Техника челночного бега с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>	19.09	
6	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения, с преодолением препятствий.	1		22.09	
7	<b>Оздоровительная физическая культура</b> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. <u>Неделя безопасности дорожного движения.</u> <u>Подвижная игра по ПДД.</u>	<b>1ч.</b> 1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>	26.09	
8	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>	29.09	
9	Прыжок в длину с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>	03.10	
10	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>	06.10	
11	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1		10.10	
12	Отработка навыков выполнения прыжков. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>	13.10	

	«С кочки на кочку», «Прыгающие воробушки».				
13	<b>Оздоровительная физическая культура</b> Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>	17.10	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>6ч.</b>			
14	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> Правила по технике безопасности на уроках гимнастики, правила подбора одежды для занятий гимнастикой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	20.10	
15	Исходные положения в физических упражнениях: упоры, седы, положения лежа.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	24.10	
16	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, кувырок вперед.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	27.10	
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты налево, направо.	1		07.11	
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	10.11	
19	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Игра «Парашютисты». <i>Международный день слепых.</i>	1		14.11	
20	<b>Гимнастические упражнения.</b> Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг)	<b>6ч.</b> 1		17.11	
21	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперед на полной стопе (гимнастический шаг). Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1		21.11	
22	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>	24.11	
23	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Игра «Не урони мешочек».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>	28.11	
24	Отработка навыков упражнений с предметами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>	01.12	
25	Стилизованные гимнастические прыжки. Игра «Кузнечики».	1		05.12	

	<u>Международный день инвалидов.</u>				
26	<b>Оздоровительная физическая культура</b> Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	<b>1ч.</b> 1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>	08.12	
27	<b>Акробатические упражнения.</b> Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. «Мост»	<b>5ч.</b> 1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>	12.12	
28	Подъем ног из положения лежа на животе.	1		15.12	
29	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>	19.12	
30	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1		22.12	
31	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		26.12	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20 ч.</b>			
32	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641</a>	09.01	
33	Основная стойка лыжника. Переноска лыж к месту занятия.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	12.01	
34	Передвижение на лыжах шагом (без палок).	1		16.01	
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		19.01	
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		23.01	
37	Разучивание скользящего шага.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>	26.01	
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>	30.01	
39	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>	02.02	
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>	06.02	
41	Повороты переступанием на месте.	1		09.02	
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		13.02	
43	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. <u>День защитников Отечества.</u>	1		16.02	
44	Спуск с небольшого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a>	27.02	
45	Подъем лесенкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>	02.03	
46	Подъем елочкой.	1		06.03	

47	Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>	09.03	
48	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>	13.03	
49	Игра «Быстрый лыжник», «Кто дальше скатится с горки».	1		16.03	
50	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>	20.03	
51	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1		23.03	
	<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола</b>	<b>3ч.</b>			
52	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на метания на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>	03.04	
53	Ведение баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра «Круговая охота».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>	06.04	
54	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись», «Не давай мяча водящему».	1		10.04	
	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<b>3ч.</b>			
55	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. <i>Игра «Космонавты». День космонавтики.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>	13.04	
56	Развитие выносливости. Игра «Кот и мыши».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>	17.04	
57	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во рву».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>	20.04	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>6ч.</b>			
58	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1		24.04	
59	Низкий и высокий старт. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>	27.04	
60	Прыжки в длину с разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>	04.05	
61	Прыжки в высоту с разбега.	1		08.05	
62	Челночный бег. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>	11.05	
63	Метание мяча на дальность и в цель. <i>Международный день семьи.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>	15.05	
	<b>Прикладная-ориентированная физическая культура.</b>	<b>3ч.</b>			
64	Демонстрация прироста показателей физических качеств к	1		18.05	

	нормативным требованиям комплекса ГТО.				
65	Сдача нормативов.	1		22.05	
66	Подведение итогов. Подвижные игры.	1		25.05	

