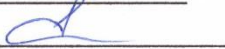


государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области  
«Орловская специальная школа – интернат»

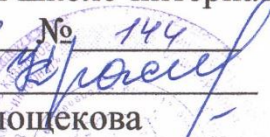
РАССМОТРЕНО  
на заседании МО начального  
общего образования  
«30» 08 2023 г.  
  
(Пиденко О. В.)

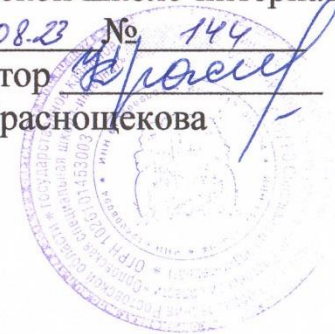
ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г.

Календарно-тематическое планирование  
по предмету « Физическая культура»  
Предметная область: «Физическая культура»  
3 часа в неделю, 99 час в год  
1 класс

Составитель:  
Зозуля Роман Васильевич

Учебный год  
2023-2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом по ГКОУ РО  
Орловской школе-интернату  
от 31.08.23 № 144  
Директор   
А.Г. Краснощекова



# Календарно-тематическое планирование

## Физическая культура, 1класс

3 ч. в неделю, 99 ч. в год

№	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Виды, формы контроля
	<b>I четверть</b>		<b>25</b>		
1.	Легкая атлетика. Бег	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега, ходьбы.	1	01.09	контроль
2.		Техника бега на короткие дистанции.	1	05.09	контроль
3.		Техника бега на короткие дистанции.	1	07.09	
4.		Техника бега с низкого старта.	1	08.09	контроль
5.		Техника бега с высокого и низкого старта.	1	12.09	контроль
6.		Техника бега с высокого и низкого старта.	1	14.09	игра
7.		Бег на дистанции 30м.	1	15.09	игра
8.		Бег на дистанции 30м.	1	19.09	контроль
9.		Бег на дистанции 60м.	1	21.09	контроль
10.		Бег на дистанцию 100м.	1	22.09	игра
11.		Бег на дистанцию 200м.	1	26.09	контроль
12.		Челночный бег 3 по10м.	1	28.09	игра
13.		Эстафетный бег.	1	29.09	контроль
14.		Эстафетный бег.	1	03.10	
15.	Прыжки	Прыжок «согнув ноги» с места с отталкиванием двумя ногами.	1	05.10	игра
16.		Прыжок «согнув ноги» с места с отталкиванием двумя ногами.	1	06.10	игра
17.		Прыжок в разные стороны.	1	10.10	игра
18.		Прыжок в разные стороны.	1	12.10	игра
19.		Прыжок в длину с разбега.	1	13.10	игра
20.		Прыжок в высоту с небольшого разбега.	1	17.10	игра
21.		Прыжок в высоту с небольшого разбега.	1	19.10	контроль

22.	Метание	Метание малого мяча на дальность.	1	20.10	игра
23.		Метание малого мяча на дальность	1	24.10	контроль
24.		Метание малого мяча в цель.	1	26.10	контроль
25.		Метание малого мяча в цель.	1	27.10	контроль
	<b>II четверть</b>		<b>24</b>		
26.		Метание малого мяча в цель.	1	07.11	контроль
27.	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на осанку. Общеразвивающие и координирующие упражнения без предметов.	1	09.11	контроль
28.		Общеразвивающие и координирующие упражнения без предметов.	1	10.11	игра
29.		Общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами.	1	14.11	контроль
30.		Общеразвивающие и координирующие упражнения с предметами	1	16.11	игра
31.		Строевые упражнения. Повороты на лево, на право.	1	17.11	контроль
32.		Строевые упражнения. Повороты на лево, на право.	1	21.11	игра
33.		Строевые упражнения.	1	23.11	контроль
34.		Упражнения на равновесие.	1	24.11	контроль
35.		Лазанье и перелазанье по скамье.	1	28.11	игра
36.		Лазанье и перелазанье по скамье.	1	30.11	игра
37.		Лазанье и перелазанье по наклонной скамье.	1	01.12	контроль
38.		Лазанье и перелазанье по наклонной скамье.	1	05.12	игра
39.		Кувырок в перед.	1	07.12	контроль
40.		Кувырок в перед.	1	08.12	контроль
41.		Кувырок назад.	1	12.12	контроль

42.		Стойка на лопатках.	1	14.12	контроль
43.		Стойка на лопатках.	1	15.12	контроль
44.		Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища).	1	19.12	игра
45.		Общеразвивающие упражнения(повороты туловища).	1	21.12	контроль
46.		Общеразвивающие упражнения(выпады в стороны).	1	22.12	контроль
47.		Общеразвивающие упражнения (выпады в стороны).	1	26.12	контроль
48.		Общеразвивающие и координирующие упражнения	1	28.12	игра
49.		Лазанье и пелазанье на гимнастическом мате.	1	29.12	игра
	<b>III четверть</b>		26		
50.		Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках.	1	16.01	контроль
51.		Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках.	1	18.01	игра
52.	Висы и упоры (простые и сложные)	Изучение висов и упоров.	1	19.01	контроль
53.		Упор присев, упор лежа.	1	23.01	игра
54.		Упор присев, упор лежа.	1	25.01	контроль
55.		Упор присев с прыжком в упор лежа.	1	26.01	игра
56.		Упор присев с прыжком в упор лежа.	1	30.01	игра
57.		Вис стоя; вис присев.	1	01.02	игра
58.		Вис стоя; вис присев.	1	02.02	контроль
59.		Простые и смешанные висы.	1	06.02	игра

60.		Простые и смешанные висы.	1	08.02	контроль
61.		Закрепление висов и упоров.	1	09.02	контроль
62.		Стойки и их разновидности.	1	13.02	контроль
63.		Стойки и их разновидности.	\1	15.02	контроль
64.		Упражнения на развитие быстроты реакции.	1	16.02	контроль
65.		Упражнения на развитие быстроты реакции.	1	27.02	контроль
66.		Акробатические упражнения.	1	29.02	контроль
67.		Акробатические упражнения.	1	01.03	контроль
68.		Закрепление висов и упоров.	1	05.03	контроль
69.		Кувырок в сед, стойки и их разновидности.	1	07.03	контроль
70.		Кувырок в сед, стойки и их разновидности.	1	12.03	контроль
71.	Подвижные игры	Подвижные игры на внимание, развитие координации движений.	<b>1</b>	14.03	игра
72.		Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1	15.03	игра
73.		Подвижные игры с элементами ОРУ.	1	19.03	игра
74.		Подвижные игры с элементами ОРУ.	1	21.03	игра
75.		Подвижные игры с равновесием.	1	22.03	игра
	<b>IV четверть</b>				
76.		Подвижные игры с равновесием.	1	02.04	игра
77.		Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1	04.04	игра

78.		Подвижные игры с равновесием.	1	05.04	игра
79.		Подвижные игры с равновесием.	1	09.04	игра
80.		Подвижные игры на внимание, развитие координации движений.	1	11.04	игра
81.		Подвижные игры на внимание, развитие координации движений.	1	12.04	игра
82.		Подвижные игры на внимание, развитие координации движений.	1	16.04	игра
83.		Подвижные игры с бегом.	1	18.04	игра
84.		Подвижные игры с бегом.	1	19.04	игра
85.		Подвижные игры с лазаньем и перелазаньем	1	23.04	игра
86.		Подвижные игры с лазаньем и перелазаньем.	1	25.04	игра
87.		Подвижные игры с прыжками.	1	26.04	игра
88.		Подвижные игры с прыжками.	1	02.05	игра
89.	Прыжки	Прыжок «согнув ноги» с места с отталкиванием двумя ногами.	1	03.05	контроль
90.		Прыжок «согнув ноги» с места с отталкиванием двумя ногами.	1	07.05	контроль
91.	Легкая атлетика	Техника бега и ходьбы	1	14.05	контроль
92.		Техника бега с низкого старта	1	16.05	контроль
93.		Техника бега с высокого старта	1	17.05	контроль
94.		Бег на дистанции 30м.	1	21.05	контроль
95.		Бег на дистанции 60м.	1	23.05	контроль
96.		Метание малого мяча в цель.	1	24.05	контроль

97.		Метание малого мяча в цель.	1	28.05	контроль
98.		Метание малого мяча на дальность	1	30.05	контроль
99.		Метание малого мяча на дальность	1	22.05	контроль
	<b>Итого за год</b>		99		

Даты составления документа \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ /Зозуля Р.В./