

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
2024/2025 учебный год
1 А класс (сентябрь-октябрь 1 час в неделю; ноябрь-май 2 часа в неделю)
Всего 58 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Что такое физическая культура	1	3.09	
2	Современные физические упражнения	1	10.09	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	17.09	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	24.09	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1.10	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	8.10	
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	15.10	
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	22.10	
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	5.11	
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	7.11	
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	12.11	
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	14.11	
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	19.11	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	21.11	
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	26.11	
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	28.11	
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	3.12	
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	5.12	
19	Чем отличается ходьба от бега	1	10.12	
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	12.12	
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	17.12	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	19.12	
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	24.12	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	26.12	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	9.01	
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	14.01	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	16.01	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	21.01	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	23.01	
30	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	28.01	

31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	30.01	
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	4.02	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	6.02	
34	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	11.02	
35	Считалки для подвижных игр	1	13.02	
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	25.02	
37	Обучение способам организации игровых площадок	1	27.02	
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	4.03	
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	6.03	
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	11.03	
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	13.03	
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	18.03	
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	20.03	
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	25.03	
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	27.03	
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1.04	
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	3.04	
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	15.04	
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	17.04	
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	22.04	
51	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	1	24.04	
52	Техника безопасности при игре в Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	1	29.04	
53	Техника безопасности при игре в волейбол. Спортивные игры с элементами волейбола. «Брось и поймай»	1	6.05	
54	Подвижные игры разных народов	1	13.05	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	15.05	
56	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	20.05	
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	22.05	
58	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	27.05	

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
2024/2025 учебный год
1 Б класс (сентябрь-октябрь 1 час в неделю; ноябрь-май 2 часа в неделю)
Всего 58 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Что такое физическая культура	1	2.09	
2	Современные физические упражнения	1	9.09	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	16.09	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	23.09	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	30.09	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	7.10	
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	14.10	
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	21.10	
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	6.11	
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	11.11	
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	13.11	
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	18.11	
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	20.11	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	25.11	
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	27.11	
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	2.12	
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	4.12	
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	9.12	
19	Чем отличается ходьба от бега	1	11.12	
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	16.12	
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	18.12	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	23.12	
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	25.12	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	28.12	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	13.01	
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	15.01	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	20.01	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	22.01	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	27.01	
30	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	29.01	

31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	3.02	
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	5.02	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	10.02	
34	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	12.02	
35	Считалки для подвижных игр	1	24.02	
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	26.02	
37	Обучение способам организации игровых площадок	1	3.03	
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	5.03	
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	10.03	
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	12.03	
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	17.03	
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	19.03	
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	24.03	
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	26.03	
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	31.03	
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	2.04	
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	14.04	
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	16.04	
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	21.04	
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	23.04	
51	Техника безопасности при игре в Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча	1	28.04	
52	Техника безопасности при игре в Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	1	30.04	
53	Техника безопасности при игре в волейбол. Спортивные игры с элементами волейбола. «Брось и поймай»	1	5.05	
54	Подвижные игры разных народов	1	7.05	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	12.05	
56	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	14.05	
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	19.05	
58	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	21.05	

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
2024/2025 учебный год
2 класс / 2 часа в неделю / всего 68 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	4.09	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	6.09	
3	Современные Олимпийские игры	1	11.09	
4	Физическое развитие	1	13.09	
5	Физические качества	1	18.09	
6	Развитие координации движений	1	20.09	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	25.09	
8	Закаливание организма	1	27.09	
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	2.10	
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Общеразвивающие упражнения	1	4.10	
11	Строевые упражнения и команды	1	9.10	
12	Строевые упражнения и команды	1	11.10	
13	Прыжковые упражнения	1	16.10	
14	Гимнастическая разминка	1	18.10	
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	23.10	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	25.10	
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	6.11	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	8.11	
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	13.11	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	15.11	
21	Танцевальные гимнастические движения	1	20.11	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	22.11	
23	Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений	1	27.11	
24	Гимнастические эстафеты	1	29.11	
25	Гимнастические эстафеты	1	4.12	
26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения	1	6.12	
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	11.12	
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	13.12	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	18.12	

30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	20.12	
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	25.12	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	27.12	
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	10.01	
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	15.01	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	17.01	
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1	22.01	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	24.01	
38	Сложно координированные беговые упражнения	1	29.01	
39	Сложно координированные беговые упражнения	1	31.01	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	5.02	
41	Легкоатлетические эстафеты	1	7.02	
42	Игры с приемами баскетбола	1	12.02	
43	Игры с приемами баскетбола	1	14.02	
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	26.02	
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	28.02	
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	5.03	
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	7.03	
48	Прием «волна» в баскетболе	1	12.03	
49	Прием «волна» в баскетболе	1	14.03	
50	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	19.03	
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	21.03	
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	26.03	
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	28.03	
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	2.04	
55	Футбольный бильярд	1	4.04	
56	Футбольный бильярд	1	16.04	
57	Бросок ногой	1	18.04	
58	Бросок ногой	1	23.04	
59	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	25.04	
60	Игры с приемами волейбола	1	30.04	
61	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	7.05	
62	Прямая подача мяча способом снизу	1	14.05	
63	Подача мяча способом сбоку	1	16.05	
64	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	21.05	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	23.05	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	28.05	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	30.05	

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	3.06	
----	---	---	------	--

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
2024/2025 учебный год
3 класс / 2 часа в неделю / всего 68 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Физическая культура у древних народов	1	3.09	
2	История появления современного спорта	1	5.09	
3	Виды физических упражнений	1	10.09	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	12.09	
5	Дозировка физических нагрузок	1	17.09	
6	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	19.09	
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	24.09	
8	Самостоятельные наблюдения. Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений	1	26.09	
9	Закаливание организма под душем	1	1.10	
10	Самостоятельные занятия. Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа	1	3.10	
11	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	8.10	
12	Беседа о технике безопасности на уроке гимнастики, о правилах гигиены. Общеразвивающие упражнения	1	10.10	
13	Строевые команды и упражнения	1	15.10	
14	Лазанье по канату	1	17.10	
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1	22.10	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	24.10	
17	Гимнастические эстафеты	1	5.11	
18	Передвижения по гимнастической стенке	1	7.11	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	12.11	
20	Прыжки через скакалку	1	14.11	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	19.11	
22	Гимнастические эстафеты	1	21.11	
23	Ритмическая гимнастика	1	26.11	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	28.11	
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	3.12	
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	5.12	
27	Гимнастические эстафеты	1	10.12	
28	Беседа о технике безопасности на уроке легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	1	12.12	

29	Прыжок в длину с разбега	1	17.12	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	19.12	
31	Броски набивного мяча	1	24.12	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	26.12	
33	Челночный бег	1	9.01	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	14.01	
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	16.01	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	21.01	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	23.01	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	28.01	
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	30.01	
40	Техника безопасности при игре в Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	4.02	
41	Спортивная игра баскетбол	1	6.02	
42	Спортивная игра баскетбол	1	11.02	
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	13.02	
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	25.02	
45	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом	1	27.02	
46	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног	1	4.03	
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	6.03	
48	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	11.03	
49	Техника безопасности при игре в Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол	1	13.03	
50	Спортивная игра волейбол	1	18.03	
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	20.03	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	25.03	
53	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины	1	27.03	
54	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	1.04	
55	Спортивные игры с элементами волейбола	1	3.04	
56	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	15.04	
57	Техника безопасности при игре в Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол	1	17.04	
58	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и	1	22.04	

	левую стороны; бег лицом и спиной вперёд			
59	Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол	1	24.04	
60	Спортивная игра футбол	1	29.04	
61	Спортивная игра футбол	1	6.05	
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	13.05	
63	Закрепление техники игры по выбору учащихся	1	15.05	
64	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа	1	20.05	
65	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	1	22.05	
66	Упражнения для развития физических качеств	1	27.05	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	29.05	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	3.06	