

Календарно-тематическое планирование по учебному курсу
«Физическая культура. Гимнастика»
2024/2025 учебный год
1 А класс (ноябрь-май 1 час в неделю)
Всего 25 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Физическая культура. Краткая характеристика понятия «физическая культура». История гимнастики и виды современной гимнастики	1	11.11	
2	Художественная гимнастика. Распорядок дня и личная гигиена	1	18.11	
3	Гармоничное развитие	1	25.11	
4	Виды гимнастической разминки. Упражнения по видам разминок	1	2.12	
5	Общая разминка. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег	1	9.12	
6	Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук	1	16.12	
7	Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук	1	23.12	
8	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие	1	28.12	
9	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие	1	13.01	
10	Подводящие упражнения	1	20.01	
11	Упражнения на равновесие	1	27.01	
12	Упражнения на равновесие	1	3.02	
13	Упражнения на гибкость	1	10.02	
14	Правила безопасности при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям	1	24.02	
15	Группировка «Ванька-встанька»	1	3.03	
16	Общие рекомендации. Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик»	1	10.03	
17	Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик»	1	17.03	
18	Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок»	1	24.03	
19	Музыкально-сценические игры «Бабочка»	1	31.03	
20	Музыкально-танцевальные игры «Веселю свою игрушку»	1	14.04	
21	Правила безопасности при участии в эстафетах. Правила спортивных эстафет.	1	21.04	
22	Эстафеты «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза»	1	28.04	
23	Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку»	1	5.05	
24	Подготовка. Номер для участия в показательных выступлениях - сценка из музыкально-танцевальной	1	12.05	

	игры «Веселю свою игрушку»			
25	Выступление. Номер для участия в показательных выступлениях - сценка из музыкально-танцевальной игры «Веселю свою игрушку»	1	19.05	

Календарно-тематическое планирование по учебному курсу
«Физическая культура. Гимнастика»
2024/2025 учебный год
1 Б класс (ноябрь-май 1 час в неделю)
Всего 25 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Физическая культура. Краткая характеристика понятия «физическая культура». История гимнастики и виды современной гимнастики	1	7.11	
2	Художественная гимнастика. Распорядок дня и личная гигиена	1	14.11	
3	Гармоничное развитие	1	21.11	
4	Виды гимнастической разминки. Упражнения по видам разминок	1	28.11	
5	Общая разминка. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег	1	6.12	
6	Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук	1	13.12	
7	Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук	1	20.12	
8	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие	1	27.12	
9	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие	1	10.01	
10	Подводящие упражнения	1	17.01	
11	Упражнения на равновесие	1	24.01	
12	Упражнения на равновесие	1	31.01	
13	Упражнения на гибкость	1	7.02	
14	Правила безопасности при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям	1	14.02	
15	Группировка «Ванька-встанька»	1	28.02	
16	Общие рекомендации. Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик»	1	7.03	
17	Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик»	1	14.03	
18	Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок»	1	21.03	
19	Музыкально-сценические игры «Бабочка»	1	28.03	
20	Музыкально-танцевальные игры «Веселю свою игрушку»	1	4.04	
21	Правила безопасности при участии в эстафетах. Правила спортивных эстафет.	1	18.04	
22	Эстафеты «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза»	1	25.04	
23	Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку»	1	16.05	
24	Подготовка. Номер для участия в показательных выступлениях - сценка из музыкально-танцевальной	1	23.05	

	игры «Веселю свою игрушку»			
25	Выступление. Номер для участия в показательных выступлениях - сценка из музыкально-танцевальной игры «Веселю свою игрушку»	1	26.05	

Календарно-тематическое планирование по учебному курсу
«Физическая культура. Гимнастика»
2024/2025 учебный год
2 класс / 1 час в неделю / всего 34 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Место занятий, инвентарь, одежда	1	5.09	
2	Физические качества. Осанка	1	12.09	
3	Закрепление упражнений для осанки. «Гимнастический» шаг, «гимнастический» бег	1	19.09	
4	Закрепление упражнений по видам разминок, освоенных в 1 классе	1	26.09	
5	Новые упражнения по видам разминок. Общая разминка. Бег с круговыми движениями руками	1	3.10	
6	Приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы	1	10.10	
7	Приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны	1	17.10	
8	Небольшие прыжки в полном приседе	1	24.10	
9	Шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра	1	5.11	
10	Упражнения для укрепления голеностопного сустава	1	12.11	
11	Партерная разминка. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса;	1	19.11	
12	Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника	1	26.11	
13	Разминка у опоры. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок	1	3.12	
14	Наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку	1	10.12	
15	Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально	1	17.12	
16	Наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»;	1	24.12	
17	Прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» на 45 ° (вперед и в сторону)	1	14.01	
18	Новые упражнения для развития гибкости. Наклон туловища назад в опоре на коленях — «Колечко»; наклон туловища назад в опоре на животе — «Запятая»	1	21.01	
19	Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа	1	28.01	
20	Стойка на лопатках — «Березка»	1	4.02	
21	Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки»	1	11.02	
22	Повторение танцевальных шагов. Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп»	1	25.02	
23	Новые танцевальные движения. Танцевальное движение «Ковырялочка»	1	4.03	
24	Новые танцевальные движения. Танцевальное движение «Ковырялочка»	1	11.03	
25	Новые танцевальные движения. Танцевальное движение «Ковырялочка»	1	18.03	
26	Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем	1	25.03	

27	Упражнения с мячом. Упражнения с булавами	1	1.04	
28	Упражнения с лентой (девочки), гимнастической палкой (мальчики)	1	15.04	
29	Эстафета с мячом	1	22.04	
30	Эстафета с обручем	1	29.04	
31	Эстафета со скакалкой. Придумываем новые правила эстафет	1	6.05	
32	Игры по ролям. «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг»	1	13.05	
33	Учимся подбирать музыку	1	20.05	
34	Учимся выбирать костюм	1	27.05	

Календарно-тематическое планирование по учебному курсу
«Физическая культура. Гимнастика»
2024/2025 учебный год
3 класс / 1 час в неделю / всего 34 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Виды гимнастики входящие в программу олимпийских видов спорта. Подготовка сборных команд России по видам гимнастики для выступлений на Олимпийских играх	1	6.09	
2	С чего лучше начинать разминку	1	13.09	
3	Новые упражнения разминок. Бег спиной («Олененок» спиной). Упражнения партерной разминки	1	20.09	
4	Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп	1	27.09	
5	Упражнения для растяжки в боковой шпагат	1	4.10	
6	Упражнения для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса	1	11.10	
7	Упражнения наклоны в стороны	1	18.10	
8	Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах	1	25.10	
9	Совершенствование техники выполнения разученных акробатических упражнений	1	8.11	
10	Совершенствование техники выполнения разученных акробатических упражнений	1	15.11	
11	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	22.11	
12	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	29.11	
13	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	6.12	
14	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	13.12	
15	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	20.12	
16	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	27.12	
17	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	10.01	
18	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	17.01	
19	Комбинация танцевальных движений	1	24.01	
20	Комбинация танцевальных движений	1	31.01	
21	Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, освоенных в 2классе	1	7.02	
22	Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, освоенных в 2классе	1	14.02	
23	Вращение скакалки с различными типами сложения и удержания	1	28.02	
24	Вращение скакалки с различными типами сложения и удержания	1	7.03	
25	Вращение скакалки с различными типами сложения и удержания	1	14.03	
26	Самостоятельное составление комбинаций упражнений	1	21.03	
27	Музыкально сценические игры	1	28.03	
28	Музыкально сценические игры	1	4.04	

29	Музыкально сценические игры	1	18.04	
30	Музыкально-танцевальные игры	1	25.04	
31	Музыкально-танцевальные игры	1	16.05	
32	Музыкально-танцевальные игры	1	23.05	
33	Составление программы выступления	1	30.05	
34	Составление программы выступления	1	2.06	