

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №76»  
ЗАТО Северск Томской области ул. Парковая, 2а  
тел. 8(3823)54-56-50, факс 8(3823) 54-65-11

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

Протокол № 1

Зарарова Ю.Е. *СР*

от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАБУ «СОШ №76»

*С.Л. Вдовина* /С.Л. Вдовина

Приказ от «26» августа 2024г.

№ 01-15-138

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к рабочей программе учебного предмета (курса)  
«Физическая культура»

Уровень реализации рабочей программы (нужное подчеркнуть):  
базовый, расширенный, углубленный, профильный  
для 1 класса

Составители:

Учителя начальных классов: Губина Н.С., Шалаева О.Н., Гузеев С.В., Карташова С. Б.

Северск, 2024 год

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент
1	Вводный инструктаж, обучение бегу 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития организма, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, волевых и моральных качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, рациональных гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене физических упражнений и самоконтролю.
2	Медленный бег до 1 минуты в колонне по одному, подвижная игра "Вызов номеров".	1		
3	Совершенствование бега 30 м, 60 м с высокого старта	1		
4	Подвижная игра "Гуси-лебеди"	1		
5	Развитие скоростных качеств	1		
6	Обучение прыжкам с продвижением вперед	1		
7	Подвижная игра «Зайцы в огороде», развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Обучение прыжку в длину с места	1		
9	Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания	1		
10	Подвижная игра "Попади в мяч"	1		
11	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения	1		
12	Совершенствовать метанию малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания	1		
13	Вводный инструктаж, эстафеты	1		
14	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1		
15	Эстафеты	1		
16	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1		
17	Эстафеты	1		
18	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		
19	Эстафеты	1		
20	Вводный инструктаж, бросок б/б мяча снизу на месте	1		
21	Бросок б/б мяча снизу на месте, ловля б/б мяча на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	Укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития
22	Игра "Передача мячей в колоннах".	1		
23	Вводный инструктаж, основная стойка, обучение построений в колонну по одному	1		
24	Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе	1		

25	Перекаты в группировке, лежа на животе	1		<p>организма, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, волевых и моральных качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, рациональных гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене физических упражнений и самоконтролю. Укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития организма, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, волевых и моральных качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, рациональных гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене физических упражнений и самоконтролю. Укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития</p>
26	Развитие координационных способностей	1		
27	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1		
28	Развитие координационных способностей	1		
29	Обучение стойки на носках и ходьбу, на гимнастической скамейке	1		
30	Совершенствование перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки	1		
31	ОРУ с обручами	1		
32	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи	1		
33	Развитие координационных способностей	1		
34	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»	1		
35	Обучение лазанию по гимнастической стенке	1		
36	Перелезание через коня	1		
37	Обучение лазанию по канату	1		
38	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1		
39	Перелезание через горку матов, через коня	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	
40	Обучение лазанию по канату	1		
41	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1		
42	Перелезание через горку матов, через коня	1		
43	Вводный инструктаж, бросок б/б мяча снизу на месте	1		
44	Ловля б/б мяча на месте	1		
45	Передача б/б мяча снизу на месте	1		
46	Эстафеты с б/б мячами	1		
47	Бросок б/б мяча снизу на месте в щит	1		
48	Передача б/б мяча снизу на месте	1		
49	Игра "Охотники и утки"	1		
50	Развитие координационных способностей	1		
51	Ведение б/б мяча на месте	1		
52	Эстафеты с б/б мячами	1		
53	Вводный инструктаж, бег с изменением направления, ритма и темпа	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	
54	Сочетание различных видов ходьбы, бег 30м	1		

55	Бег в заданном коридоре	1		<p>организма, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, волевых и моральных качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, рациональных гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене физических упражнений и самоконтролю. Укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития организма, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, волевых и моральных качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, рациональных гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене физических упражнений и самоконтролю.</p>
56	Прыжок в длину с места	1		
57	Совершенствовать метанию малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания	1		
58	Вводный инструктаж, эстафеты	1		
59	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1		
60	Эстафеты	1		
61	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1		
62	Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	
63	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1		
64	Эстафеты	1		
65	Вводный инструктаж, бросок б/б мяча снизу на месте	1		
66	Бросок б/б мяча снизу на месте, ловля б/б мяча на месте	1		
67	Игра "Передача мячей в колоннах".	1		
68	Вводный инструктаж, основная стойка, обучение построений в колонну по одному	1		
69	Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе	1		
70	Перекаты в группировке, лежа на животе	1		
71	Развитие координационных способностей	1		
72	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1		
73	Развитие координационных способностей	1		
74	Обучение стойки на носках и ходьбу, на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	
75	Совершенствование перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки	1		
76	ОРУ с обручами	1		
77	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи	1		
78	Развитие координационных способностей	1		
79	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»	1		
80	Обучение лазанию по гимнастической стенке	1		
81	Перелезание через коня	1		
82	Обучение лазанию по канату	1		
83	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1		
84	Перелезание через горку матов, через коня	1		

85	Обучение лазанию по канату	1		
86	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>	
87	Перелезание через горку матов, через коня	1		
88	Вводный инструктаж, бросок б/б мяча снизу на месте	1		
89	Ловля б/б мяча на месте	1		
90	Передача б/б мяча снизу на месте	1		
91	Эстафеты с б/б мячами	1		
92	Бросок б/б мяча снизу на месте в щит	1		
93	Передача б/б мяча снизу на месте	1		
94	Игра "Охотники и утки"	1		
95	Развитие координационных способностей	1		
96	Ведение б/б мяча на месте	1		
97	Эстафеты с б/б мячами	1		
98	Передача б/б мяча снизу на месте	1		
99	Игра "Охотники и утки"	1		
<b>Общее количество часов</b>		<b>99ч</b>		