Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Владиславовская общеобразовательная школа»
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей естественно-математического цикла	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ "Владиславовская ОШ"	Директор МБОУ "Владиславовская ОШ"
Руководитель МО _____ Андреюк Н.П.	_____ Мелеховская Г.Г.	_____ Погосян Д. А.
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.	от 31.08.2026 г.	Приказ № 141 от 31.08.2026 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура
1-Б класс

Количество часов: **68 (2 часа в неделю)**
Срок реализации программы: **2026-2027 учебный год**

Составитель:
Зиядинов Айдер Влядерович,
учитель физической культуры,
СЗД.

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБОУ "Владиславовская ОШ"
Протокол № 10 от 17.08.2026 г.

2026 год

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Часы учебного времени	Дата	
			план	факт
1.	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	01.09	
2.	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	04.09	
3.	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	08.09	
4.	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	11.09	
5.	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	15.09	
6.	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	18.09	
7.	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	22.09	
8.	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	25.09	
9.	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	29.09	
10.	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	02.10	
11.	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	06.10	
12.	Проектирование и выполнение игровых заданий		09.10	
13.	Виды танцевальных движений	1	13.10	
14.	Основные элементы физических упражнений	1	16.10	
15.	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	20.10	
16.	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	23.10	
17.	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	06.11	
18.	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	10.11	
19.	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития	1	13.11	

	опорно-двигательного аппарата			
20.	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1	17.11	
21.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	20.11	
22.	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1	24.11	
23.	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	27.11	
24.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	01.12	
25.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	04.12	
26.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	08.12	
27.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	11.12	
28.	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	15.12	
29.	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	18.12	
30.	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	22.12	
31.	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	29.12	
32.	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросы, ловли	1		
33.	Техника выполнения танцевальных шагов	1		
34.	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		
35.	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		
36.	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		
37.	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		
38.	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		
39.	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1		
40.	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		
41.	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1		
42.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1		
43.	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1		
44.	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		
45.	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимна-	1		

	стическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой			
46.	Спортивные эстафеты с мячом	1		
47.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1		
48.	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1		
49.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		
50.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1		
51.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		
52.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		
53.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		
54.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		
55.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		
56.	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		
57.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		
58.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		
59.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		
60.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		
61.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		
62.	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1		
63.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		
64.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1		
65.	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1		
66.	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		

Лист коррекции
по физической культуре в1б классе.
(название предмета)

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведенияпо плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту