

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

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных
классов

Руководитель МО

 Гамова А.В.

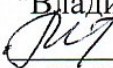
Протокол № 1

29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе МБОУ

"Владиславовская ОШ"

 Мелеховская Г.Г.

от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МБОУ

"Владиславовская ОШ"

Погосян Д. А.

Приказ № 149-о от

29.08.2025 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура

1-А класс

Количество часов: **33 (1 час в неделю)**

Срок реализации программы: **2025-2026 учебный год**

Составитель:

Бибих Юлия Андреевна,

учитель начальных классов, специалист высшей
квалификационной категории

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МБОУ "Владиславовская ОШ"

Протокол от 29.08.2025 г. №13

2025 год

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Часы учебного времени	Дата	
			план	факт
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1	02.09	
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	04.09	
3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	1	09.09	
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО.	1	11.09	
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1	16.09	
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	18.09	
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	23.09	
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения.	1	25.09	
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	30.09	
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	02.10	
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	07.10	
12.	Метание малого мяча в цель.	1	09.10	
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1	14.10	
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1	16.10	
15.	Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.	1	21.10	
16.	Бег 30 м.	1	23.10	
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1	06.11	
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	09.11	
19.	Стойка на лопатках, мост.	1	11.11	
20.	Кувырок вперед.	1	13.11	

21	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	18.11	
22	Вис на гимнастической стенке.	1	20.11	
23	Подтягивание из виса лежа.	1	25.11	
24	Упражнения для развития равновесия.	1	27.11	
25	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке.	1	02.12	
26	Лазание по канату в три приема.	1	04.12	
27	Прыжки со скакалкой.	1	09.12	
28	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	11.12	
29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	16.12	
30	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	18.12	
31	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	23.12	
32	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	25.12	
33	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1		
34	Перелезание через препятствия.	1		
35	Подвижные игры со скакалкой. Игра «К своим флажкам».	1		
36	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1		
37	Броски и ловля волейбольного мяча.	1		
38	Броски и ловля волейбольного мяча.	1		
39	Броски и ловля мяча через сетку.	1		
40	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку.	1		
41	Броски мяча одной рукой через сетку.	1		
42	Пионербол двумя мячами.	1		
43	Броски и ловля баскетбольного мяча.	1		
44	Броски и ловля баскетбольного мяча.	1		
45	Броски мяча в кольцо способом снизу.	1		
46	Броски мяча в кольцо способом сверху.	1		
47	Ведение мяча на месте, в движении.	1		
48	Ведение мяча с обводкой стоек..	1		
49	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
50	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
51	Строевые упражнения.	1		

52	Строевые упражнения.	1		
53	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
54	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей.	1		
55	Эстафеты.	1		
56	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		
57	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1		
58	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.	1		
59	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1		
60	Бег 30 м.	1		
61	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1		
62	Прыжок в длину с разбега.	1		
63	Метание малого мяча в цель.	1		
64	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1		
65	Метание малого мяча на дальность.	1		
66	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1		

Учитель Бebих Юлия Андреевна

[illegible]