

**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
от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе МБОУ
"Владиславовская ОШ"
 Мелеховская Г.Г.
г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ
"Владиславовская ОШ"
Погосян Д.А. 
Приказ № 161-о от
г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Физическая культура
1-Б класс**

Количество часов: **66 (2 часа в неделю)**
Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Составитель:
Балуева Екатерина Ивановна,
учитель начальных классов, специалист

Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ "Владиславовская ОШ" Протокол от 30.08.2023 г. № 12
--

2023 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		
2.	Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1		
3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «Напервый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».	1		
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО.	1		
5.	Распорядок дня. Личная гигиена.	1		
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1		
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1		
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения.	1		
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
10.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		
12.	Метание малого мяча в цель.	1		
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1		
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1		
15.	Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.	1		
16.	Бег 30 м.	1		
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1		
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1		
19.	Стойка на лопатках, мост.	1		
20.	Кувырок вперед.	1		

21	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1		
22	Вис на гимнастической стенке.	1		
23	Подтягивание из виса лежа.	1		
24	Упражнения для развития равновесия.	1		
25	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке.	1		
26	Лазание по канату в три приема.	1		
27	Прыжки со скакалкой.	1		
28	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1		
29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
30	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
31	Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
32	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
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 Балуева Екатерина Ивановна

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049323

Владелец Погосян Давид Артурович

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024