

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Суг-Аксынская общеобразовательная школа
Сут-Хольского кожууна Республики Тыва

668 150, Сут-Хольский кожуун с. Суг-Аксы, ул. Чогаалчылар, 20
раб. Тел. 8-394-45-21-272

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Монгуш Монгуш А.А.
Аксы

Протокол № 1 от
«29» 08 2023г.

«Согласовано»
ЗД по УВР
МБОУ СОШ с. Суг-Аксы

Сут-Хольского района
Ондар Ондар Д.С.
«30» августа 2023г.

«Утверждено»
Директор школы
МБОУ СОШ с. Суг-



Рабочая программа
по физическому культуру 1 класс

Составитель: Ондар А.А.

с.Суг-Аксы - 2023

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре в 1 классе**

Учебник: В.И.Лях, А.А Зданевич
Программа: УМК «Школа России»
Всего в год: 66 ч
В неделю: 2 ч

№	Тема	Количество	Дата	
			План	Корректирование
1	Организационно- методические указания	1ч	02.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч	07.09	
3	Техника челночного бега	1ч	09.09	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1ч	14.09	
5	Возникновение физической культуры и спорта	1ч	16.09	
6	Тестирование метания мешочка на	1ч	21.09	
7	Русская народная подвижная игра «Горелки» Темп и ритм	1ч	23.09	
8	Что такое физическая культура?	1ч	28.09	
9	Подвижная игра «Мышеловка»	1ч	30.09	
10	Личная гигиена человека	1ч	05.10	
11	Тестирование прыжка в длину с места	1ч	07.10	
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1ч	12.10	
13	Тестирование виса на время	1ч	14.10	
14	Стихотворное сопровождение на уроках	1ч	19.10	
15	Ловля и броски мяча в парах	1ч	21.10	
16	Подвижная игра «Осада города»	1ч	26.10	
17	Индивидуальная работа с мячом	1ч	28.10	
18	Школа укрощения мяча	1ч	09.11	
19	Подвижная игра «Ночная охота»	1ч	11.11	
20	Подвижные игры	1ч	16.11	
21	Перекаты	1ч	18.11	
22	Разновидности перекатов	1ч	23.11	
23	Техника выполнения кувырка вперед	1ч	25.11	
24	Стойка на лопатках, «мост»	1ч	30.11	
25	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1ч	02.12	
26	Лазанье по гимнастической стенке	1ч	07.12	
27	Перелезание на гимнастической стенке	1ч	09.12	
28	Висы на перекладине	1ч	14.12	
29	Круговая тренировка	1ч	16.12	
30	Прыжки со скакалкой	1ч	21.12	
31	Круговая тренировка	1ч	23.12	
32	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1ч	28.12	
33	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1ч	11.01	
34	Вращение обруча	1ч	13.01	
35	Обруч — учимся им управлять	1ч	18.01	
36	Круговая тренировка	1ч	20.01	

37	Лазанье по канату	1ч	25.01	
38	Подвижная и фа «Белочка- защитница»	1ч	27.01	
39	Прохождение полосы препятствий	1ч	01.02	
40	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1ч	03.02	
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1ч	08.02	
42	Прыжки в высоту	1ч	10.02	
43	Броски и ловля мяча в парах	1ч	15.02	
44	Броски и ловля мяча в парах	1ч	17.02	
45	Ведение мяча	1ч	01.03	
46	Ведение мяча в движении	1ч	03.03	
47	Эстафеты с мячом	1ч	10.03	
48	Подвижные игры с мячом	1ч	15.03	
49	Подвижные игры	1ч	17.03	
50	Бросок набивного мяча от груди	1ч	29.03	
51	Бросок набивного мяча снизу	1ч	31.03	
52	Подвижная игра «Точно в цель»	1ч	05.04	
53	Тестирование виса на время	1ч	07.04	
54	Тестирование наклона вперед из положения лежа	1ч	12.04	
55	Тестирование прыжка в длину с места	1ч	14.04	
56	Тестирование подъема туловища за 30 с	1ч	19.04	
57	Подвижные игры для зала	1ч	21.04	
58	Беговые упражнения	1ч	26.04	
59	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч	28.04	
60	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1ч	03.05	
61	Тестирование метания мешочка на дальность	1ч	05.05	
62	Командная подвижная игра «Хвостики»	1ч	10.05	
63	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1ч	12.05	
64	Командные подвижные игры	1ч	17.05	
65	Подвижные игры с мячом	1ч	19.05	
66	Подвижные игры	1ч	24.05	