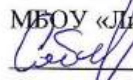


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г. Казани**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /Р.Н. Сабирзянов/

Протокол №1 от 28.08.2025г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /А.И. Хузягалиев/

«28» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /А. Т. Замалдинов/

Приказ № 460 от 29.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3092640)

(календарно-тематического планирование)

по предмету «Физическая культура»

Ратанова Николая Павловича,

учителя физической культуры,

для обучающихся 1 классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2025г.

2025/2026 учебный год

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 1

Учитель: Ратанов.Н.П.

Количество часов:

Всего 66 **ч; в неделю** 2 **ч**

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: ил. - (Перспектива).

Дополнительная литература: Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015.-64 с.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	План	Факт	
Знания о физической культуре							
1	Знания о физической культуре. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Физические упражнения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика							
2	Физические упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Физическая культура как часть общей культуры общества Физические упражнения Способы самостоятельной деятельности Самостоятельные занятия	1	0	1			https://resh.edu.ru

	общеразвивающими физическими упражнениями						
4	Физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Классификация физических упражнений. Физическая нагрузка и её влияние на организм.	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Планирование режима дня. Повторение изученного.	1	0	1			https://resh.edu.ru
6	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Правила личной гигиены. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Физкультминутки и физкультпаузы. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	0	1			https://resh.edu.ru
8	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Спортивно-оздоровительная физическая	1	0	1			https://resh.edu.ru

	культура. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.						
9	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Бег, ходьба, беговые упражнения Бег в равномерном темпе.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Бег, ходьба, беговые упражнения Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Физическое совершенствование в лёгкой атлетике.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Бег, ходьба, беговые упражнения. Разучивание	1	0	1			https://resh.edu.ru

	техники прыжка в длину с места.						
15	Прыжки и прыжковый упражнения Закрепление техники прыжка в длину с места	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Физическое совершенствование в лёгкой атлетике	1	0	1			https://resh.edu.ru
17	Прыжки и прыжковый упражнения Разучивание техники челночного бега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Физическое совершенствование в лёгкой атлетике Бег, ходьба, беговые упражнения Закрепление техники челночного бега	1	0	1			https://resh.edu.ru
19	Физическое совершенствование в лёгкой атлетике. Лёгкоатлетические эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики							
20	Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой Строевые упражнения и	1	0	1			https://resh.edu.ru

	организующие команды на уроках физической культуры Исходные положения в физических упражнениях Строевые упражнения Общеразвивающие гимнастические упражнения Прикладные гимнастические упражнения Общие принципы выполнения гимнастических упражнений Исходные положения в физических упражнениях Прикладные гимнастические упражнения						
21	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой Разучивание техники выполнения строевых упражнений Строевые упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru
22	Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений Общеразвивающие гимнастические упражнения Разучивание упражнений со скакалкой Упражнения художественной и	1	0	1			https://resh.edu.ru

	ритмической гимнастики Прикладные гимнастические упражнения Спортивный инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой Гимнастические эстафеты						
23	Строевые упражнения Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Спортивно- оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры							
24	Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми Спортивный инвентарь для подвижных игр Спортивный инвентарь и спортивная форма для занятий подвижными играми	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Подвижные игры на развитие быстроты						
25	Исходные положения в физических упражнениях Строевые упражнения Общеразвивающие гимнастические упражнений Прикладные гимнастические упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru
26	Подвижные игры с элементами спортивных игр Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств Подвижные игры на развитие координационных способностей	1	0	1			https://resh.edu.ru
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств Подвижные игры с элементами гимнастики	1	0	1			https://resh.edu.ru
28	Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Подвижные игры с элементами спортивных игр						
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр Разучивание техники бросков и ловли мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Технические элементы игровых видов спорта Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Технические элементы игровых видов спорта Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр Подвижные игры и эстафеты Эстафеты	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка							
33	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Разучивание организующих команд	1	0	1			https://resh.edu.ru

34	Техника передвижения на лыжах. Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Спортивный инвентарь лыжника Классификация лыжных способов передвижения	1	0	1			https://resh.edu.ru
36	Стойки лыжника Техника прохождения спусков Повороты в движении и на месте Техника торможения и падения Техника передвижения на лыжах Основная стойка лыжника	1	0	1			https://resh.edu.ru
37	Стойки лыжника Техника передвижения на лыжах Разучивание техники передвижения ступающим шагом	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Физическое совершенствование в лыжном спорте Техника передвижения на лыжах Разучивание техники передвижения скользящим шагом	1	0	1			https://resh.edu.ru

39	Техника передвижения на лыжах Эстафеты на лыжах	1	0	1			https://resh.edu.ru
40	Подвижные игры и эстафеты на лыжах Подвижные игры на лыжах	1	0	1			https://resh.edu.ru
41	Подвижные игры и эстафеты на лыжах Передвижение по дистанции скользящим шагом	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры							
42	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми Разучивание технических элементов футбола Технические элементы игровых видов спорта Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru
43	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Подвижные игры с элементами спортивных игр Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств Основные правила игры в футбол						
44	Подготовка места занятия для проведения подвижной игры	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Спортивный инвентарь и спортивная форма для занятий подвижными играми	1	0	1			https://resh.edu.ru
46	Правила соревнований и соревновательная деятельность в избранном виде спорта	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Разучивание технических элементов волейбола	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1			https://resh.edu.ru
49	Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств Передачи мяча в парах, тройках	1	0	1			https://resh.edu.ru

50	Технические элементы игровых видов спорта Подвижные игры на развитие выносливости	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств Разучивание техники ведения мяча	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Подвижные игры и эстафеты Технические элементы игровых видов спорта Подвижные игры с элементами пионербола	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр Подвижные игры и эстафеты Технические элементы игровых видов спорта Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика							
54	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1			https://resh.edu.ru

55	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Физическое совершенствование в лёгкой атлетике Бег, ходьба, беговые упражнения Легкоатлетические упражнения для развития быстроты	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Бег, ходьба, беговые упражнения Специальные беговые упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Бег, ходьба, беговые упражнения Закрепление техники челночного бега	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег, ходьба, беговые упражнения Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1			https://resh.edu.ru

60	Метания Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики Физическое совершенствование в лёгкой атлетике Бег, ходьба, беговые упражнения Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	0				https://resh.edu.ru
Прикладно-ориентированная физическая культура							
62	Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			https://resh.edu.ru
63	Правила проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			https://resh.edu.ru
64	Правила проведения испытаний (тестов) комплекса	1	0	1			https://resh.edu.ru

	ГТО Развитие основных физических качеств						
65	Развитие физических качеств для подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты. Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66					

Лист
корректировки рабочей программы по предмету физическая культура:
учителя Ратанова Николая Павловича.

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причины корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

В данном документе пронумеровано,
инуровано и скреплено печатью
перспектива (19) лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186 -
«Перспектива»

А.Т.Замалдинов

