



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МКОУ « АГАЧКАЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
Россия, республика Дагестан, 368213, Буйнакский район, сел.Агачкалаул.К.Курбанова4
mkou_agachkalinskaya@e-dag.ru

РАССМОТРЕНО

Педсовет
Протокол №1
от «27» 08 2024г

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР
 Умарова У.У.
от «27» 08 2024г

УТВЕРЖДЕНО


Директор
 Абдурахманов Б.Д.
Приказ №25
от «27» 08 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 класса

Буйнакский район 2024г

Дата	Тема
03.09	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями
09.09	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями
10.09	Здоровье и здоровый образ жизни
17.09	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями
23.09	Режим дня и правила его составления
24.09	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур
30.09	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур
01.10	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки
07.10	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки
08.10	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
14.10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой
15.10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге
21.10	Бег в равномерном темпе
22.10	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м
11.11	Разучивание техники прыжка в длину с места
12.11	Закрепление техники прыжка в длину с места
18.11	Разучивание техники челночного бега
Дата	Тема
19.11	Закрепление техники челночного бега
25.11	Лёгкоатлетические эстафеты
26.11	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

02.12	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики
03.12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры
09.12	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений
10.12	Разучивание техники выполнения строевых упражнений
16.12	Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений
17.12	Разучивание упражнений со скакалкой
23.12	Гимнастические эстафеты
24.12	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми
13.01	Спортивный инвентарь для подвижных игр
14.01	Подвижные игры на развитие быстроты
20.01	Подвижные игры на развитие координационных способностей
21.01	Подвижные игры с элементами гимнастики
27.01	Подвижные игры с элементами спортивных игр
28.01	Разучивание техники бросков и ловли мяча
Дата	Тема
03.02	Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола
04.02	Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр
10.02	Эстафеты
11.02	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта
24.02	Разучивание организующих команд
25.02	Спортивный инвентарь лыжника
03.03	Классификация лыжных способов передвижения
04.03	Основная стойка лыжника

10.03	Разучивание техники передвижения ступающим шагом
11.03	Разучивание техники передвижения скользящим шагом
17.03	Эстафеты на лыжах
18.03	Подвижные игры на лыжах
01.04	Передвижение по дистанции скользящим шагом
07.04	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми
08.04	Разучивание технических элементов футбола
14.04	Подвижные игры с элементами футбола
15.04	Основные правила игры в футбол
Дата	Тема
21.04	Разучивание технических элементов волейбола
22.04	Подвижная игра «Пионербол»
28.04	Передачи мяча в парах, тройках
29.04	Подвижные игры на развитие выносливости
05.05	Разучивание техники ведения мяча
06.05	Подвижные игры с элементами пионербола
12.05	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
13.05	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
19.05	Упражнения на освоение техники спринтерского бега
20.05	Упражнения на освоение техники спринтерского бега