



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ



«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для 1 класс

Бишкек – 2025

Примерный календарно-тематический план по физкультуре для 1-го класса

Урок	Тема	Содержательная линия	Планируемые результаты	Содержание	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами поведения	Основы теоретических знаний	Знает и выполняет правила поведения	Элементарные знания о режиме дня, гигиене		
2	Строевые упражнения: основные команды	Элементы гимнастики	Выполняет команды: “смирно”, “вольно”, повороты	Построение в колонну, шеренгу, повороты		
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте	Элементы гимнастики	Выполняет ОРУ с положением рук и ног	ОРУ стоя: наклоны, махи, повороты		
4	Ходьба с разными положениями рук	Элементы гимнастики	Меняет положение рук во время ходьбы	Ходьба на носках, с хлопками		
5	Подвижная игра «Каздар жана ак-кулар»	Подвижные игры	Умеет играть по правилам	Игра на внимание, ловкость		
6	ОРУ с предметами	Развитие физических качеств (ловкость)	Выполняет движения с мячом/палкой	Махи, повороты, наклоны с предметами		
7	Ходьба и бег с изменением направления	Развитие физических качеств (быстрота)	Изменяет направление по сигналу	Ходьба “змейкой”, бег с поворотами		
8	Игра «Куу тулку»	Подвижные игры	Развивает быстроту и внимание	Преследование по кругу, смена ролей		
9	Прыжки на месте, в длину	Прыжки	Выполняет прыжки с места	Прыжки в длину с места, на одной ноге		

Урок	Тема	Содержательная линия	Планируемые результаты	Содержание	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
10	Игра «Фигура жаса»	Подвижные игры	Формирует координацию	Создание фигур по сигналу		
11	Броски мяча в цель	Метания	Метает в заданную зону	Метание мяча на точность		
12	Игра «Жашынмак»	Подвижные игры	Ориентируется в пространстве	Прятки, догонялки		
13	ОРУ на гибкость с предметами	Развитие физических качеств (гибкость)	Выполняет наклоны, растяжки	Упражнения с палками, мячами		
14	Игра «Кошки-мышки»	Подвижные игры	Повышает реакцию	Преследование с укрытием		
15	Бег с ускорением	Развитие физических качеств (быстрота)	Варьирует скорость	Бег до 30 м с ускорением		
16	Эстафета «Бетме бет»	Развивает быстроту	Сотрудничает в паре	Передача предмета, обегание препятствия		
17	Игра «Мыши и домики»	Подвижные игры	Развивает быстроту	Захват свободного “дома”		
18	Контрольное занятие (ОРУ + игра)	Итоговая	Демонстрирует усвоенные навыки	Комбинированная эстафета и игра		
19	Повторение ОРУ и ходьбы	Элементы гимнастики	Повторяет ранее изученные упражнения	Ходьба и повороты, ОРУ на месте		
20	Игра «Бетме-бет жүгүрүү»	Подвижные игры	Развивает быстроту и реакцию	Бег навстречу, смена направления		
21	Прыжки на месте и в длину	Прыжки	Улучшает технику прыжка	Прыжки с продвижением, на 1 и 2 ногах		

Урок	Тема	Содержательная линия	Планируемые результаты	Содержание	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
22	Игра «Кол чапмай»	Подвижные игры	Развивает внимание и координацию	Слушание сигнала, хлопki		
23	Метание в горизонтальную цель	Метания	Метает точно по заданию	Метание мячей в обруч/рамку		
24	Игра «Карышкыр жана аңчы»	Подвижные игры	Развивает ориентацию и быстроту	Групповая игра с ролями		
25	Бег с изменением направления	Развитие физических качеств (ловкость)	Маневрирует на площадке	Бег между фишками, повороты		
26	Игра «Дүмүрдөн дүмүргө секирүү»	Подвижные игры	Координирует движения	Прыжки через препятствия		
27	ОРУ с наклонами и поворотами	Развитие физических качеств (гибкость)	Выполняет плавные растяжки	Наклоны в стороны, вращения туловища		
28	Игра «Ашкабак чапмай»	Подвижные игры	Улучшает реакцию и быстроту	Игра с мячом, попадание по объекту		
29	Прыжки через скакалку	Прыжки	Прыгает в ритме	Прыжки вперед и назад		
30	Игра «Тактайга отуруп калба»	Подвижные игры	Тренирует быстроту реакции	Реакция на сигнал, смена мест		
31	Эстафета «Бросить мяч в рамку»	Эстафеты	Улучшает меткость	Метание с дистанции в цель		
32	Комбинированная игра на ловкость	Подвижные игры	Сочетает движения	Перепрыгивания, броски, бег		
33	Контрольное занятие №2	Итоговая	Демонстрирует освоенные умения	Эстафета, подвижная игра, бег		

Урок	Тема	Содержательная линия	Планируемые результаты	Содержание	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
34	Коррекционное занятие	Вариативная часть	Закрепляет слабые элементы	Упражнения на гибкость и ловкость		
35	ОРУ с предметами	Развитие физических качеств (ловкость)	Выполняет упражнения по образцу	ОРУ с мячами и палками		
36	Игра «Ким көп, ким азыраак секирет»	Подвижные игры	Оценивает свои движения	Прыжки по сигналу, подсчёт		
37	Ходьба с препятствиями	Элементы гимнастики	Сохраняет равновесие	Ходьба по линии, предметам		
38	Игра «Желекти кездөй ыргыт»	Метания	Метает в цель	Метание в флажок или обруч		
39	Прыжки в высоту (30 см)	Прыжки	Выполняет прыжок с разбега	Прыжки с разметкой		
40	Игра «Өрдөк жана аңчы»	Подвижные игры	Действует по сигналу	Уход от попадания мячом		
41	Эстафета с прыжками	Эстафеты	Выполняет действия по команде	Прыжки, бег, передача предметов		
42	Игра «Көз таңмай»	Подвижные игры	Участствует в игре на слух	Завязанными глазами		
43	Упражнения на растяжку	Развитие физических качеств (гибкость)	Улучшает гибкость	Наклоны, растягивания		
44	Игра «Өрдөк басыш»	Подвижные игры	Выполняет движения на равновесие	Ходьба в приседе, баланс		
45	Бег по сигналу	Развитие физических качеств (быстрота)	Бегают по команде	Старт, ускорение, остановка		

Урок	Тема	Содержательная линия	Планируемые результаты	Содержание	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
46	Игра «Үйү жок коен»	Подвижные игры	Участвует в коллективной игре	Быстрая смена мест		
47	Контрольное занятие №3	Итоговая	Показывает физподготовленность	Комбинированные задания		
48	Анализ и закрепление	Вариативная часть	Анализирует свои успехи	Повторение, коррекция		
49	Повторение элементов гимнастики	Элементы гимнастики	Уверенно выполняет базовые действия	Строевые упражнения, повороты		
50	Игра «Ким шамдагай секирет»	Подвижные игры	Выполняет прыжки по сигналу	Прыжки в длину и высоту		
51	Метания в цель и на дальность	Метания	Совершенствует точность	Метание мячей в зону		
52	Игра «Токту сурамай»	Подвижные игры	Действует по команде	Движение с остановками		
53	Бег с элементами ускорения	Развитие физических качеств (быстрота)	Меняет темп бега	Бег от старта до финиша с сигналом		
54	Игра «Кызыл корооз, ак корооз»	Подвижные игры	Выполняет движения на слух	Смена направления, движение по сигналу		
55	Эстафета «Дотянуться до мяча»	Эстафеты	Выполняет сложные задания	Перепрыгивание, равновесие, подъем		
56	Игра «Мергенчи жана коендор»	Подвижные игры	Развивает меткость и быстроту	Метание мяча по движущимся целям		
57	Упражнения на гибкость с предметами	Развитие физических качеств (гибкость)	Делает глубокие наклоны	Упражнения с лентой, мячом		

Урок	Тема	Содержательная линия	Планируемые результаты	Содержание	Дата	
					Дата планирования	Дата проведения
58	Игра «Алкактын ичине түшүр»	Подвижные игры	Метает точно в кольцо	Метание в обруч с разных расстояний		
59	Прыжки на высоту и в длину	Прыжки	Улучшает технику прыжка	Прыжки с разбега и с места		
60	Игра «Бош оорун»	Подвижные игры	Повышает реакцию	Быстрая смена мест по сигналу		
61	Эстафета «Пройти, сохранить равновесие»	Эстафеты	Сохраняет координацию	Передвижение по ограниченной опоре		
62	Игра «Аңчы жана карышкыр»	Подвижные игры	Развивает внимание	Избегание по сигналу, смена ролей		
63	Повторение пройденного	Обобщающая	Демонстрирует освоенное	Комбинированные упражнения		
64	Итоговое занятие №4 (игры, эстафеты)	Итоговая	Обобщает все навыки	Бег, прыжки, метания в игре		
65–66	Игры по выбору, коррекция	Вариативная часть	Радость от движения, завершение года	Подвижные игры на выбор, коррекция		