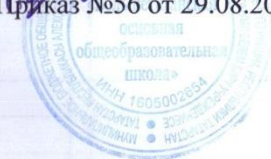


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетиганская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 Шамсутдинова Р.М./
Протокол № 1 от 28.08.2019 г

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Большетиганская ООШ»
 /Сайфутдинова А.Н./
29.08.2019 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Большетиганская ООШ»
 /Галимов И.Н./
Приказ №56 от 29.08.2019 г.



Календарно- тематическое планирование
по физкультуре для 1 класса

Составила:

Зарипова Роза Рафиковна
учитель начальных классов выс. кв. категории

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2019 г

2019 год

Календарно- тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета “Физическая культура” 1-4 классы. На основании учебного плана МБОУ “Большетиганская ООШ” на 2019-2020 учебный год на физическую культуру в 1 классе отводится 3 часа в неделю.

№ п/п	Тема урока	Кол- во ча сов	Дата	
			План	Факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Перекаты и группировка	1		
3	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1		
4	Челночный бег 3 × 10 м на время	1		
5	Перекаты и группировка	1		
6	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека	1		
7	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1		
8	Усложненные перекаты	1		
9	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп	1		
10	Режим дня и личная гигиена человека	1		
11	Усложненные перекаты	1		
12	Прыжки и их разновидности	1		
13	Русские народные подвижные игры	1		
14	Кувырок вперед	1		
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1		
16	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование в вися на время	1		
17	Кувырок вперед	1		

18	Прыжок в длину с места	1		
19	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения	1		
20	Стойка на лопатках. «Мост»	1		
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
22	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1		
23	Стойка на лопатках. «Мост»	1		
24	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1		
25	Выполнение упражнений под стихотворения	1		
26	Лазание по гимнастической стенке	1		
27	Подвижные игры	1		
28	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека	1		
29	Лазание по гимнастической стенке	1		
30	Строевые упражнения	1		
31	Техника выполнения перекатов	1		
32	Упражнения на кольцах	1		
33	Кувырок вперед	1		
34	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1		
35	Упражнения на кольцах	1		
36	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1		
37	Лазание по гимнастической стенке	1		
38	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	1		
39	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1		
40	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1		
41	Вис прогнувшись на кольцах	1		
42	Игровые упражнения	1		
43	Преодоление полосы препятствий	1		
44	Переворот вперед и назад на кольцах	1		
45	Полоса препятствий (усложненный вариант)	1		

46	Подвижная игра «День и ночь»	1		
47	Перевороты вперед и назад на кольцах	1		
48	Подвижные игры	1		
49	Организуемые команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1		
50	Упражнения на кольцах	1		
51	Техника ступающего шага на лыжах	1		
52	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1		
53	Вращение обруча	1		
54	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1		
55	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1		
56	Лазание по канату	1		
57	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1		
58	Техника торможения падением на лыжах	1		
59	Лазание по канату	1		
60	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1		
61	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1		
62	Упражнения со скакалками	1		
63	Техника торможения палками на лыжах	1		
64	Движение змейкой на лыжах с палками	1		
65	Прыжки через скакалку	1		
66	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		
67	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1		
68	Прыжки через скакалку	1		
69	Броски и ловля мяча в парах	1		
70	Разновидности бросков мяча одной рукой	1		
71	Прыжки через скакалку	1		
72	Ведение мяча на месте и в движении	1		
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1		

74	Стойка на голове	1		
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1		
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1		
77	Стойка на голове	1		
78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1		
79	Упражнение на выносливость – вис на время	1		
80	Повторение акробатических элементов	1		
81	Повторение техники прыжка в длину с места	1		
82	Тестирование в прыжке в длину с места	1		
83	Повторение акробатических элементов	1		
84	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1		
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
86	Упражнения на уравнивание предметов	1		
87	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1		
88	Баскетбольные упражнения	1		
89	Упражнения на уравнивание предметов	1		
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1		
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1		
92	Круговая тренировка	1		
93	Тестирование в челночном беге 3 × 10 м	1		
94	Метание мешочка на дальность	1		
95	Круговая тренировка	1		
96	Основы правил игры в футбол	1		
97	Знакомство с эстафетами	1		
98	Круговая тренировка	1		
99	Подвижные игры	1		

