

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюряевская средняя общеобразовательная школа Нулатского муниципального района Республики Татарстан»

«Принято» Руководитель ШМО <u>Г.И.</u> Вахитова Г.И. Протокол №2 От «21»августа 2019г.	«Согласовано» Зам.директора по УР МБОУ «Тюряевская СОШ» <u>Е.А. Орлова</u> Орлова Е.А. «21»августа 2019 г	Утверждаю Директор МБОУ «Тюряевская СОШ» <u>В.А. Михейкин</u> Михейкин В.А. Приказ № 93 -ОД «21»августа 2019г.
--	---	---



**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре, 1 класс  
Вахитовой Г.И.**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от «22» августа 2019г

2019-2020 учебный год

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	1	
2.	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра«По местам!»</i>	1	
3.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря . Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1	
4.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1	
5.	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1	
6.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	1	
7.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	
8.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	
9.	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки»</i>	1	
10.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	1	
11.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	1	
12.	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	1	
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	1	
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	1	
16.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	
17.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	
18.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	1	
19.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в	1	

	длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>		
20.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1	
21.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	
22.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	
23.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	1	
24.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	1	
25.	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	1	
26.	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	1	
27.	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра «Затейники».</i>	1	
28.	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	1	
29.	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко»</i>	1	
30.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	1	
31.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	1	
32- 36	Бадминтон. Правила игры. Упражнения с воланчиком.	5	
37.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1	
38.	Полоса препятствий.	1	
39.	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	1	
40.	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1	
41.	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеека».</i>	1	
42.	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеека».</i>	1	
43.	Лазание по гимнастической лестнице.	1	
44.	Лазание по гимнастической лестнице.	1	
45.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	
46.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1	
47.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1	
48.	Выполнение акробатических упражнений. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	1	
49.	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1	
50- 51	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	2	
52- 54.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	2	
55 57	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок)	2	

58.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием	1	
59.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием	1	
60-61.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	2	
62	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1	
63.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1	
64	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	
65.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	
66.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1	
67.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1	
68.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1	
69.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	
70.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	
71.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	
72.	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	1	
73.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	1	
74.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1	
75.	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	1	
76.	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	1	
77	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1	
78	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1	
79	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях	1	
80	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полуспагата	1	
81	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1	
82	Круговые эстафеты до 20 м	1	
83	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	1	
84	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	1	
85	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки»	1	
86	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в</i>	1	

	мяч».		
87	<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1	
88	Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1	
89	Повторение строевых упражнений. Наклоны	1	
90	Повторение строевых упражнений. Наклоны	1	
91	Соревнования и круговые эстафеты до 20 м. <i>Игра</i> «Космонавты»	1	
92	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1	
93	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1	
94	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1	
95	Кроссовая подготовка	1	
96-98	Плавание . Техника безопасности.		
99	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».		