

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

« Рассмотрено »  
Руководитель ШМО  
Кл.рук./

 /Галимова А.Р./  
Протокол № 1 от 27.08.21 г.

« Согласовано »  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Большетиганская ООШ  
им. А.Баттала»

 /Зарипова Р.Р. /  
28.08.2021 г

« Утверждено »  
Директор МБОУ « Большетиганская ООШ »  
им. А.Баттала»

 /Сайфутдинова А.Н./  
Приказ №75 от 28.08.2021г



Календарно-тематическое планирование  
по внеурочной деятельности  
«Здоровая жизнь»  
для 1 класса

Составила :  
Шамсутдинова Р.М.  
учитель начальных классов  
I квалификационной категории

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 28.08.2021 г

**Календарно - тематическое планирование**  
по физической культуре, 1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		п	ф
1	Понятие о физической культуре. Организационно – методические требования на уроках физкультуры. Ходьба и бег. Утренняя зарядка, её необходимость и принципы построения.		
3	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игровые упражнения.		
5	Знакомство с эстафетами. Эстафеты с мячами.		
6	Разучивание игры «Пятнашки».		
7	Разучивание игры «Точный расчёт».		
8	Подвижная игра «Круговая охота».		
9	Разучивание игры «Не давай водящему».		
10	Зарождение Олимпийских игр.		
11	Кувырок вперед.		
12	Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие координации движений (тестирование виса на время). Правила предупреждения травматизма.		
13	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.		
14	Акробатические комбинации.		
15	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян».		
16	Игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».		
17	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.		
18	Техника ступающего шага на лыжах без палок.		
19	Зарождение древних Олимпийских игр. Вращение обруча.		
20	Техника скользящего шага на лыжах без палок.		
21	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Совершенствование умений.		
22	Передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом		
23	Техника подъёма скользящим и ступающим шагом на лыжах Подъем «лесенкой».		
24			

25	Катание на санках.		
26	Игра «Метко в цель».		
27	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.		
28	Прыжки и их разновидности. Прыжки в длину с разбега		
29	Метание на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
30	Прыжок в высоту.		
31	Упражнения на удерживание равновесия предметов. Кроссовая подготовка.		
32	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Игра «Третий лишний».		
33	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Третий лишний».		