

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО учителей начальных классов: <i>М.А. Мухаметзянова</i> «<u>26</u>» августа 2021г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по учебно - воспитательной работе: <i>Ф.А. Богодарова</i> «<u>28</u>» августа 2021г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Нижемактаминская СОШ №2» <i>Д.М.Г. Закирова</i> Приказ от «<u>31</u>» августа 2021г. № <u>84</u></p> 
---	---	--

Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре  
для 1 А класса  
учителя начальных классов  
Ганиевой Эльвиры Тахирзяновны

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ ОТ «31» 08 2021 г. № 1

## Календарно-тематическое планирование

Количество часов в неделю: 3 часа

Всего: 99 часов

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>1 четверть - 27 часа</b>				
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры и первых соревнований.	1	01.09	
2	<b>Способы физкультурной деятельности: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: первая помощь при ссадинах и ушибах.</b>	1	02.09	
3	<b>Физическое совершенствование. Прыжковые упражнения:</b> на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	03.09	
4	<b>Физическое совершенствование ОРУ (развитие быстроты):</b> Ускорение из разных исходных положений.	1	08.09	
5	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие быстроты):</b> Челночный бег.	1	09.09	
6	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие силовых способностей):</b> Повторное выполнение многоскоков.	1	10.09	
7	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие координации):</b> Пробегание коротких отрезков из разных и.п. Тест: бег на 30 м.	1	15.09	
8	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Тест: челночный бег.	1	16.09	
9	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие силовых способностей):</b> Передача набивного мяча (1 кг) по кругу.	1	17.09	
10	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Тест: бег на 1000м.	1	22.09	
11	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	23.09	
12	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие быстроты):</b> Броски и ловля теннисного мяча из разных и.п.	1	24.09	
13	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры. На материале легкой атлетике:</b> упражнения в беге.	1	29.09	
14	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры. На материале легкой атлетике:</b> упражнения на быстроту.	1	30.09	

15	<b>Знания о физической культуре.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	01.10	
16	<b>Знания о физической культуре.</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости.</i>	1	06.10	
17	<b>Физическое совершенствование.</b> Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	07.10	
18	<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Составление режима дня.	1	08.10	
19	<b>Физическое совершенствование.</b> Баскетбол: специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	13.10	
20	<b>Физическое совершенствование.</b> Баскетбол: передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	14.10	
21	<b>Физическое совершенствование.</b> Баскетбол: специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	15.10	
22	<b>Физическое совершенствование.</b> Баскетбол: специальные передвижения без мяча, подвижные игры на материале баскетбола.	1	20.10	
23	<b>Физическое совершенствование.</b> Подвижные игры на материале баскетбола.	1	21.10	
24	<b>Физическое совершенствование.</b> Подвижные игры на материале баскетбола.	1	22.10	
25	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> <i>Организуящие команды и приемы:</i> Выполнение строевых команд.	1	27.10	
26	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; ходьба с включением широкого шага, в приседе, со взмахом ногами.	1	28.10	
27	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады на месте.	1	29.10	
<b>2 четверть - 21час</b>				
28	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> прыжковые упражнения с предметом с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге.	1	10.11	
29	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Формирование осанки:</i> Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	11.11	
30	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Акробатические упражнения:</i> упражнения в группировке. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах)	1	12.11	

31	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Акробатические упражнения:</i> перекаты. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	17.11	
32	<b>Способы физкультурной деятельности.</b> Выполнение простейших закаляющих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	18.11	
33	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Снарядная гимнастика:</i> висы, перемахи. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки).	1	19.11	
34	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя.	1	24.11	
35	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие координации):</i> Произвольное преодоление простых препятствий; преодоление полосы препятствий, включающих в себя перелезание через горку матов, ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага.	1	25.11	
36	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие координации)</i> игры на переключение внимания; воспроизведение заданной игровой позы; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1	26.11	
37	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	01.12	
38	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Лыжные гонки.</u> <i>ОРУ (развитие координации):</i> Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	02.12	
39	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	03.12	
40	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах. <i>ОРУ (развитие координации):</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте	1	08.12	
41	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	09.12	
42	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	10.12	
43	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты вокруг пяток лыж.	1	15.12	
44	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте.	1	16.12	
45	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом в парах.	1	17.12	

46	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	22.12	
47	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	23.12	
48	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	24.12	
<b>3 четверть- 30 часов</b>				
49	<b>Физическое совершенствование</b> Передвижение на лыжах с заданиями.	1	12.01	
50	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	13.01	
51	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> прохождение тренировочных дистанций.	1	14.01	
52	<b>Физическое совершенствование ОРУ (развитие выносливости):</b> прохождение тренировочных дистанций.	1	19.01	
53	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> прохождение тренировочных дистанций.	1	20.01	
54	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> прохождение тренировочных дистанций.	1	21.01	
55	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	26.01	
56	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> прохождение тренировочных дистанций в заданном темпе.	1	27.01	
57	<b>Физическое совершенствование. ОРУ (развитие выносливости):</b> прохождение тренировочных дистанций с заданиями.	1	28.01	
58	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале лыжной подготовки:</b> эстафеты в передвижениях на лыжах.	1	02.02	
59	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале лыжной подготовки:</b> эстафеты в передвижениях на лыжах.	1	03.02	
60	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале лыжной подготовки:</b> эстафеты в передвижениях на лыжах (встречные).	1	04.02	
61	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале волейбола:</b> игра «Перестрелка».	1	16.02	
62	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале волейбола:</b> игра «Перестрелка»	1	17.02	
63	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале волейбола.</b>	1	18.02	
64	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале легкой атлетике:</b> игры с прыжками.	1	23.02	
65	<b>Физическое совершенствование. Подвижные игры: на материале легкой атлетике:</b> игры в беге.	1	24.02	

66	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры:</u> на материале легкой атлетике: игры на координацию.	1	25.02	
67	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры:</u> на материале баскетбола.	1	02.03	
68	<b>Физическое совершенствование</b> <u>Подвижные игры:</u> на материале баскетбола.	1	03.03	
69	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры</u> татарского народа.	1	04.03	
70	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры:</u> на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	09.03	
71	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры:</u> на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	10.03	
72	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры:</u> на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	11.03	
73	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	16.03	
74	<b>Физическое совершенствование.</b> Волейбол: подбрасывание мяча в парах.	1	17.03	
75	<b>Физическое совершенствование.</b> Волейбол: подбрасывание мяча в тройках.	1	18.03	
76	<b>Физическое совершенствование.</b> Волейбол: подбрасывание мяча с перемещением.	1	23.03	
77	<b>Физическое совершенствование.</b> Волейбол: подбрасывание мяча с заданиями.	1	24.03	
78	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному мячу.	1	25.03	
<b>4 четверть - 21 час</b>				
79	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному мячу из разных и.п.	1	06.04	
80	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по катящемуся мячу.	1	07.04	
81	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по катящемуся мячу.	1	08.04	
82	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Спортивные игры.</u> Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу.	1	13.04	
83	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Подвижные игры:</u> на материале футбола.	1	14.04	
84	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>ОРУ (развитие выносливости):</u> Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игры.	1	15.04	
85	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>ОРУ (развитие быстроты):</u> Броски и ловля теннисного мяча из разных и.п. Игровые ситуации.	1	20.04	
86	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Плавание.</u> Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна (подводящие упражнения).	1	21.04	

87	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение по дну бассейна с играми (подводящие упражнения).	1	22.04	
88	<b>Физическое совершенствование.</b> Передвижение по дну бассейна с игровыми ситуациями (подводящие упражнения).	1	27.04	
89	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнение на всплытие (подводящие упражнения).	1	28.04	
90	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнение на всплытие (подводящие упражнения).	1	29.04	
91	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнение на лежание (подводящие упражнения).	1	04.05	
92	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> повторное проплывание отрезков, держась за доску (подводящие упражнения).	1	05.05	
93	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнение на всплытие, лежание (подводящие упражнения).	1	06.05	
94	<b>Знания о физической культуре.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	11.05	
95	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой.	1	12.05	
96	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Тест: челночный бег.	1	13.05	
97	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>ОРУ (развитие быстроты):</i> Ускорение из разных и.п. Тест: бег на 30м.	1	18.05	
98	<b>Физическое совершенствование.</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой.	1	19.05	
99	<b>Физическое совершенствование.</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой. Тест: бег на 1000м.	1	20.05	