Согласовано Утверждаю

Зам. директора Директор школы

В.С.Абзалилова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А.С.Рудкевич

Приказ № \_\_от\_\_\_\_\_\_\_

Тематическое планирование по физической культуре с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы на 2018/2019 учебный год.

1 класс.

3 часа в неделю, всего 99 часов в год

|  |
| --- |
| **I четверть – 24 часа** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Планируемая дата**  **проведения** | **Фактическая дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Примечания** |
| Раздел «Знания о физической культуре» – (3 часа) | | | | |
|  | 03.09 |  | Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж. |  |
|  | 05.09 |  | Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  |
|  | 07.09 |  | Подвижные игры. *р/к башкирские народные игры* |  |
| Раздел «Способы физкультурной деятельности» – (3 часа) | | | | |
|  | 10.09 |  | Чему обучают на уроках физической культуры. Поворот переступанием. |  |
|  | 12.09 |  | Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. |  |
|  | 14.09 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
| Раздел «Физическое совершенствование» - (93 часа) | | | | |
|  | 17.09 |  | Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. |  |
|  | 19.09 |  | Одежда для игр и прогулок. Удары мяча об пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне. |  |
|  | 21.09 |  | Подвижные игры. «На буксире», « Не оступись». |  |
|  | 24.09 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 26.09 |  | Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. |  |
|  | 28.09 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 01.10 |  | Утренняя зарядка. Совершенствование основных положений рук и ног. |  |
|  | 03.10 |  | Физкультминутка. Ходьба с изменением направления движения. |  |
|  | 05.10 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 08.10 |  | Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. |  |
|  | 10.10 |  | Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты. |  |
|  | 12.10 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 15.10 |  | Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. |  |
|  | 17.10 |  | Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность. |  |
|  | 19.10 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 22.10 |  | Метание на дальность. Бег и равновесие. |  |
|  | 24.10 |  | Ходьба с изменением темпа движения. Лазание на гимнастическую стенку. |  |
|  | 26.10 |  | Резерв |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

**II четверть – 24 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 07.11 |  | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 09.11 |  | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. |  |
|  | 12.11 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол. |  |
|  | 14.11 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 16.11 |  | Упражнения в равновесии и прыжках. |  |
|  | 19.11 |  | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. |  |
|  | 21.11 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 23.11 |  | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. |  |
|  | 26.11 |  | Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов. |  |
|  | 28.11 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 30.11 |  | Техника ходьбы и бега парами и змейкой. |  |
|  | 03.12 |  | Совершенствование бросков мяча, подлизание под шнур. |  |
|  | 05.12 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 07.12 |  | Ходьба и бег между предметами. |  |
|  | 10.12 |  | Совершенствование разученных ранее координационных движений. |  |
|  | 12.12 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 14.12 |  | Совершенствование разученных ранее координационных движений. |  |
|  | 17.12 |  | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из головы. |  |
|  | 19.12 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 21.12 |  | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Закрепление. |  |
|  | 24.12 |  | Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. |  |
|  | 26.12 |  | Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах. |  |
|  | 28.12 |  | Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении и спуске на лыжах. |  |
| 1. 4 | 05.11 |  | Резерв |  |

**III четверть – 27 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14.01 |  | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 16.01 |  | Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. |  |
|  | 18.01 |  | Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление. |  |
|  | 21.01 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 23.01 |  | Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. |  |
|  | 25.01 |  | Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление. |  |
|  | 28.01 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 30.01 |  | Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижениях на лыжах. |  |
|  | 01.02 |  | Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижениях на лыжах. |  |
|  | 04.02 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 06.02 |  | Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижениях на лыжах. |  |
|  | 08.02 |  | Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Обобщение. |  |
|  | 11.02 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 13.02 |  | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. |  |
|  | 15.02 |  | Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. |  |
|  | 25.02 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 27.02 |  | Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево вправо и из положения приседа на носках. |  |
|  | 01.03 |  | Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присед. |  |
|  | 04.03 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 06.03 |  | Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). |  |
|  | 11.03 |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Закрепление. |  |
|  | 13.03 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 15.03 |  | Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.. |  |
|  | 18.03 |  | Отработка навыков лазания по гимнастической лестнице. |  |
|  | 20.03 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 22.03 |  | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча. |  |
|  | 08.03 |  | Резерв |  |

**IV четверть – 24 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 01.04 |  | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 03.04 |  | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх |  |
|  | 05.04 |  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения |  |
|  | 08.04 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 10.04 |  | Ведение большого мяча на месте. |  |
|  | 12.04 |  | Контроль техники выполнения отжимания. |  |
|  | 15.04 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 17.04 |  | Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки. |  |
|  | 19.04 |  | Бег с изменением направления движения скорости. |  |
|  | 22.04 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 24.04 |  | Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега |  |
|  | 26.04 |  | Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. |  |
|  | 29.04 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 03.05 |  | Контроль бега на 30 м схода |  |
|  | 06.05 |  | Медленный равномерный бег ( 6 мин). Длинный прыжок в шаге. |  |
|  | 08.05 |  | Подвижные игры *разных народов.* |  |
|  | 10.05 |  | Контроль равномерного бега на 1000 метров (без учета времени) |  |
|  | 13.05 |  | Контроль прыжка в длину с места. |  |
|  | 15.05 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 17.05 |  | Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту |  |
|  | 20.05 |  | Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа |  |
|  | 22.05 |  | Подвижные игры*. р/к Башкирские народные игры.* |  |
|  | 24.05 |  | Обучающий урок. Веселые старты. |  |
|  | 01.05 |  | Резерв |  |