

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават  
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ БГ № 25 г.Салавата  
*Ф.А. Хисматуллина* Ф.А. Хисматуллина  
Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Календарно - тематическое планирование  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1 класс  
2020-2021 учебный год**

Составитель:  
Пилукова Елена Александровна,  
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ,  
от « 01 » 09 2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
*Л.А. Сайгафарова* Л.А. Сайгафарова  
« 01 » 09 2020г.

Салават  
2020

№ урока	Тема урока	Дата						Примечание
		План			Факт			
		1а	1б	1в	1а	1б	1в	
<b><i>Теоретические сведения (1 ч). Легкая атлетика (8 часов). Подвижные игры (5)</i></b>								
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. История развития физической культуры и первых соревнований.	01.09	01.09	04.09				
2	Обучение высокому старту, стартовому разгону.	03.09	04.09	07.09				
3	Обучение игре «Воробьи и вороны». Основные физические качества.	08.09	08.09	11.09				
4	Закрепление высокого старта, стартового разгона.	10.09	11.09	14.09				
5	Обучение игре «Курай», «День и ночь».	15.09	15.09	18.09				
6	Обучение прыжку в длину с места.	17.09	18.09	21.09				
7	Закрепление прыжка в длину с места.	22.09	22.09	25.09				
8	Обучение игре «Смена сторон».	24.09	25.09	05.10				
9	Обучение метанию мяча.	06.10	06.10	09.10				
10	Закрепление игр «Курай», «День и ночь».	08.10	09.10	12.10				
11	Закрепление техники метания мяча . Обучение технике длительного бега.	13.10	13.10	16.10				
12	Обучение челночному бегу 3*10м. Закрепление техники длительного бега.	15.10	16.10	19.10				
13	Закрепление игр «Воробьи и вороны», «Смена сторон».	20.10	20.10	23.10				
14	Эстафеты. Подготовка к тестам ГТО.	22.10	23.10					
<b><i>Теоретические сведения(1ч). Гимнастика(10 часов). Лыжная подготовка (8 часов). Подвижные и спортивные игры (9ч)</i></b>								
15	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	03.11	03.11	02.11				
16	Обучение группировке. Закрепление строевых упражнений, поворотов на месте.	05.11	06.11	06.11				
17	Обучение игре «Охотники и утки».	10.11	10.11	09.11				

18	Закрепление группировки и перекатов в группировке. Совершенствование строевых упражнений.	12.11	13.11	13.11				
19	Закрепление игры «Охотники и утки».	17.11	17.11	16.11				
20	Обучение стойке на лопатках. Обучение лазанью по гимнастической стенке.	19.11	20.11	20.11				
21	Закрепление стойки на лопатках.	24.11	24.11	23.11				
22	Обучение висам и упорам.	26.11	27.11	27.11				
23	Закрепление висов и упоров.	01.12	01.12	30.11				
24	Закрепление игры «Охотники и утки».	03.12	04.12	04.12				
25	Обучение упражнениям в лазании и перелазании.	08.12	08.12	07.12				
26	Обучение лазанию по горизонтальному канату. Закрепление упражнений в лазании и перелазании.	10.12	11.12	11.12				
27	Закрепление лазания по горизонтальному канату. Обучение преодолению полосы препятствий.	15.12	15.12	14.12				
28	Обучение упражнениям в равновесии. Подготовка к тестам комплекса ГТО.	17.12	18.12	18.12				
29	Совершенствование игры «Охотники и утки».	22.12	22.12	21.12				
30	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде.	24.12	25.12	25.12				
31	Обучение ступающему и скользящему шагу.	12.01	12.01	11.01				
32	Эстафеты на лыжах.	14.01	15.01	15.01				
33	Закрепление ступающего и скользящего шагов. Обучение повороту переступанием без палок.	19.01	19.01	18.01				
34	Обучение игре «Финские гонки».	21.01	22.01	22.01				
35	Обучение игре «Заморозки».	26.01	26.01	25.01				
36	Обучение подъёму «лесенкой» и спуску в основной стойке.	28.01	29.01	29.01				
37	Закрепление подъёма «лесенкой» и спуска в основной стойке.	02.02	02.02	01.02				
38	Обучение игре «Охотники и зайцы».	04.02	05.02	05.02				
39	Обучение торможению падением. Прохождение дистанции 1км.	09.02	09.02	08.02				
40	Закрепление игр «Заморозки», «Охотники и зайцы».	11.02	12.02	12.02				
41	Закрепление торможения падением. Подготовка к тестам ГТО.	16.02	16.02	15.02				
42	Совершенствование игр «Финские гонки», «Охотники и зайцы».	18.02	19.02	19.02				
<b><i>Теоретические сведения (1ч). Подвижные и спортивные игры(15ч). Легкая атлетика (8 ч).</i></b>								

43	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	02.03	02.03	01.03				
44	Обучение игре «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	04.03	05.03	05.03				
45	Обучение играм «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу».	09.03	09.03	08.03				
46	Обучение играм «Волк во рву», «Посадка картошки».	11.03	12.03	12.03				
47	Обучение передаче и ловле мяча в парах.	16.03	16.03	15.03				
48	Закрепление передаче и ловле мяча на месте.	18.03	19.03	19.03				
49	Обучение подвижным играм «Бросай - поймай», «Передал - садись»	23.03	23.03	22.03				
50	Обучение ведению мяча на месте.	25.03	26.03	26.03				
51	Закрепление ведения мяча на месте.	30.03	30.03	29.03				
52	Обучение игре «Салки с ведением», «Два мороза».	01.04	02.04	02.04				
53	Обучение ведению мяча в движении. Закрепление броска мяча снизу на месте в щит.	06.04	06.04	05.04				
54	Закрепление ведения мяча в движении и броска мяча снизу на месте в щит.	08.04	09.04	09.04				
55	Закрепление игры «Салки с ведением».	20.04	20.04	19.04				
56	Закрепление ведения мяча в движении и броска мяча в щит.	22.04	23.04	23.04				
57	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега.	27.04	27.04	26.04				
58	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега.	29.04	30.04	30.04				
59	Обучение игре «Третий лишний».	04.05	04.05	03.05				
60	Обучение метанию мяча на дальность, цель.	06.05	07.05	07.05				
61	Закрепление метания мяча.	11.05	11.05	10.05				
62	Закрепление игр «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Третий лишний».	13.05	14.05	14.05				
63	Обучение прыжку в длину с разбега. Закрепление высокого старта и стартового разгона.	18.05	18.05	17.05				
64	Эстафеты.	20.05	21.05	21.05				
65	Закрепление прыжка в длину с разбега. Обучение технике длительного бега.	25.05	25.05	24.05				
66	Закрепление техники длительного бега.	27.05	28.05	28.05				