

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |