

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
1	Что понимается под физической культурой. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	05.09	
2	Современная игра.	1	07.09	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	12.09	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	14.09	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	19.09	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	21.09	
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	26.09	
8	Исходные положения в физических упражнениях.	1	28.09	
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	03.10	
10	Передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	05.10	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	17.10	
12	Учимся выполнять гимнастические упражнения.	1	19.10	
13	Акробатические упражнения, базовая техника.	1	24.10	
14	Гимнастические упражнения с мячом.	1	26.10	
15	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	31.10	
16	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	02.11	
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	07.11	
18	Сгибание рук в положении упора лежа.	1	09.11	
19	Разучивание прыжков в группировке.	1	14.11	
20	Прыжки в упоре на руках, толчком двух ног.	1	16.11	
21	Подъем ног из положения лёжа на спине.	1	28.11	
22	Техника имитации передвижения на лыжах.	1	30.11	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
23	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	05.12	
24	Чем отличается ходьба от бега.	1	07.12	
25	Упражнения в передвижении с постоянной скоростью.	1	12.12	
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	14.12	
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью.	1	19.12	
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	21.12	
29	Правила выполнения прыжка в высоту с места.	1	26.12	
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	28.12	
31	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	09.01	
32	Прыжки в длину с места.	1	11.01	
33	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	16.01	
34	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжках.	1	18.01	
35	Разучивание техники выполнения прыжков в высоту и в высоту с прямым разбегом.	1	23.01	
36	Разучивание выполнения прыжка в высоту с места.	1	25.01	
37	Прыжки на одной ноге по разметкам.	1	30.01	
38	Многоскоки.	1	01.02	
39	Считалки для проведения подвижных игр.	1	06.02	
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	08.02	
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	13.02	
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	15.02	
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	27.02	
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	29.02	
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	05.03	
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	07.03	
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	12.03	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	14.03	
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	19.03	
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	21.03	
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	26.03	
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	28.03	
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	02.04	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	04.04	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	16.04	
56	Основные правила, ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний ВФСК ГТО.	1	18.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	23.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	26.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	02.05	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	07.05	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры.	1	14.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	16.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	21.05	
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО.	1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64		