**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Дата изучения** | | | | | | | | | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |  |  |  | | | | | |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** | **Программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающихся** |  | | | | | |
| план | | | | | | | | факт |  |
| 1 | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице | 1 |  | 1 | 03.09 | | | | | | | |  |  | |  |  | | --- | --- | | Физическая культура.. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Правила поведения на уроках физической культуры. | | | Место для занятий физическими упражнениями.. | | | Находить необходимую информацию  по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт.  Определять понятие «физическая культура».  Понимать разницу в задачах физической  культуры и спорта. |  | | | | | |
| 2 | Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции | 1 |  | 1 | 10.09 | | | | | | | |  |  | Культура движения. Гимнастика. | Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. |  | | | | | |
| 3 | Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  | 1 | 17.09 | | | | | | | |  |  | Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Понимать и формулировать задачи «ГТО». Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация» | |  | | | | |
| 4 | Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  | 1 | 24.09 | | | | | | |  | |  | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. | Описывать формы наблюдения  за динамикой развития гибкости и координационных способностей. | |  | | | | |
| 5 | Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе | 1 |  | 1 | 01.10 | | | | | | |  | |  | Одежда для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь | Определять состав одежды для занятий  физическими упражнениями, основной  перечень необходимого спортивного  оборудования и инвентаря для занятий  основнойгимнастикой. | |  | | | | |
| 6 | Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений | 1 |  | 1 | 08.10 | | | | | | |  | |  | Строевые команды, построение, расчёт | Знать строевые команды и определения. | | |  | | | |
| 7 | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | 1 |  | 1 | 15.10 | | | | | | |  | |  | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | Понимать и раскрывать основные безопасные  принципы поведения на уроках физической  культуры. Уметь измерять соотношение массы и длины  тела. | | |  | | | |
| 8 | Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов | 1 |  | 1 | 22.10 | | | | | | |  | |  | Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов | Знать правила личной гигиены и правила закаливания. | | |  | | | |
| 9 | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой | 1 |  | 1 | 05.11 | | | | | | |  | |  | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. | Уметь составлять распорядок дня. | | |  | | | |
| 10 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1 |  | 1 | 12.11 | | | | | |  | | |  | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями.. | Проводить общеразвивающие (музыкально-  сценические), ролевые подвижные игры  и спортивные эстафеты с элементами  соревновательной деятельности. | | |  | | | |
| 11 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 |  | 1 | 19.11 | | | | | |  | | |  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  | | |  | |   Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | | Составлять индивидуальный  распорядок дня.  Отбирать и составлять упражнения основной  гимнастики для утренней зарядки  и физкультминутки. | | |  | | | |
| 12 | Проектирование и выполнение игровых заданий | 1 |  | 1 | 26.11 | | | | | |  | | |  | Игры и игровые задания | Оценивать своё состояние (ощущения) после  закаливающих процедур.  Называть основные правила личной гигиены. | | |  | | | |
| 13 | Виды танцевальных движений | 1 |  | 1 | 03.12 | | | | | |  | | |  | Виды танцевальных движений | Общаться и взаимодействовать в игровой  деятельности.  Проводить общеразвивающие (музыкально-  сценические), ролевые подвижные игры  и спортивные эстафеты с элементами  соревновательной деятельности. | | | |  | | |
| 14 | Основные элементы физических упражнений | 1 |  | 1 | 10.12 | | | | |  | | | |  | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, | Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации | | | |  | | |
| 15 | Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте | 1 |  | 1 | 17.12 | | | | |  | | | |  | Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы. | Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вестидневникизмерений | | | |  | | |
| 16 | Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону | 1 |  | 1 | 24.12 | | | |  | | | | |  | Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкальносценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности | | | |  | | |
| 17 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега | 1 |  | 1 | 14.01 | | | |  | | | | |  | Гимнастический (мягкий) бег. | Общаться и взаимодействовать в игровой  деятельности. | | | |  | | |
| 18 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе | 1 |  | 1 | 21.01 | | | |  | | | | |  | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. | | | |  | | |
| 19 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 |  | 1 | 28.01 | | | |  | | | | |  | Техника безопасности при выполнении физических упражнений | Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений | | | |  | | |
| 20 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы | 1 |  | 1 | 04.02 |  | | | | | | | |  | Техника безопасности при выполнении физических упражнений | Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый– второй рассчитайсь!», «На первый–третий | | | |  | | |
| 21 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава | 1 |  | 1 | 11.02 | | |  | | | | | |  | Техника безопасности при выполнении физических упражнений | 1) Освоить универсальные умения  по самостоятельному выполнению  упражнений:  а) для формирования и развития опорно-  двигательного аппарата: | | | |  | | |
| 22 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы | 1 |  | 1 | 25.02 | | |  | | | | | |  | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | гимнастические упражнения общей  разминки – приставные шаги вперёд  на полной стопе; шаги с продвижением  вперёд попеременно на носках и пятках;  шаги с продвижением вперёд на носках стоя  и в полуприседе; небольшие прыжки  в полном приседе; | | | |  | | |
| 23 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра | 1 |  | 1 | 04.03 | | |  | | | | | |  | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра | гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; | | | |  | | |
| 24 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 |  | 1 | 11.03 | | |  | | | | | |  | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника. | | | |  | | |
| 25 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 |  | 1 | 18.03 | | |  | | | | | |  | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; | | | | |  | |
| 26 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 |  | 1 | 01.04 | | |  | | | | | |  | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | - гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; | | | | |  | |
| 27 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины | 1 |  | 1 | 08.04 |  | | | | | | | |  | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины | в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; | | | | |  | |
| 28 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса | 1 |  | 1 | 15.04 |  | | | | | | | |  | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса | бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | | | | |  | |
| 29 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации | 1 |  | 1 | 22.04 | |  | | | | | | |  | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации | ♣развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег | | | | |  | |
| 30 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку | 1 |  | 1 | 29.04 | |  | | | | | | |  | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку | бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад. | | | | |  | |
| 31 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы | 1 |  | 1 | 06.05 | |  | | | | | | |  | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы | баланс гимнастического мяча на ладони; | | | | | |  |
| 32 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли | 1 |  | 1 | 13.05 | | | | |  | | | |  | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли | передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. | | | | | |  |
| 33 | Техника выполнения танцевальных шагов | 1 |  | 1 | 20.05 | | | | |  | | | |  | Техника выполнения танцевальных шагов | танцевальные шаги: «полька»  или «буратино», «ковырялочка»,  «верёвочка»; | | | | | |  |