**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.. Регулярныезанятия физическойкультурой в рамках учебнойи внеурочной деятельности.Основные разделы урока.Правила поведенияна уроках физическойкультуры. |
| Место для занятийфизическимиупражнениями.. |

 | Находить необходимую информациюпо темам: гимнастика, игры, туризм, спорт.Определять понятие «физическая культура».Понимать разницу в задачах физическойкультуры 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 положенияв физических упражнениях:стойки, упоры, седы,положения лёжа, сидя,у опоры. | Описывать формы наблюденияза 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 занятийфизическимиупражнениями. Спортивное оборудованиеи инвентарь | Определять состав одежды для занятийфизическими упражнениями, основнойперечень необходимого спортивногооборудования и инвентаря для занятийосновнойгимнастикой. |  |
| 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 безопасныепринципы поведения на уроках физическойкультуры. Уметь измерять соотношение массы и длинытела. |  |
| 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 безопасностипри выполнении физическихупражнений, проведении игри спортивных эстафет.Распорядок дня.Личная гигиена.Основные правила личнойгигиены. | Уметь составлять распорядок дня. |  |
| 10 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр | 1  |  | 1 | 12.11 |  |  | Общие принципывыполнения гимнастическихупражнений хореографические позиции.Место для занятийфизическимиупражнениями.. | Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игрыи спортивные эстафеты с элементамисоревновательной деятельности. |  |
| 11 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1  |  | 1 | 19.11 |  |  |

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

|  |
| --- |
|  |
|  |

Техника безопасностипри выполнении физическихупражнений, проведении игри спортивных эстафет |

 | Составлять индивидуальныйраспорядок дня.Отбирать и составлять упражнения основнойгимнастики для утренней зарядкии физкультминутки. |  |
| 12 | Проектирование и выполнение игровых заданий | 1  |  | 1 | 26.11 |  |  | Игры и игровые задания | Оценивать своё состояние (ощущения) послезакаливающих процедур.Называть основные правила личной гигиены. |  |
| 13 | Виды танцевальных движений |  1  |  | 1 | 03.12 |  |  | Виды танцевальных движений | Общаться и взаимодействовать в игровойдеятельности.Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игрыи спортивные эстафеты с элементамисоревновательной деятельности. |  |
| 14 | Основные элементы физических упражнений |  1  |  | 1 | 10.12 |  |  | Техника безопасностипри выполнении физическихупражнений, | 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 командыи 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 игровойдеятельности. |  |
| 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 безопасностипри выполнении физическихупражнений | 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 безопасностипри выполнении физическихупражнений | 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 безопасностипри выполнении физическихупражнений | 1) Освоить универсальные уменияпо самостоятельному выполнениюупражнений:а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: |  |
| 22 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы | 1  |  | 1 | 25.02 |  |  | Техника безопасностипри выполнении физическихупражнений, проведении игри спортивных эстафет | гимнастические упражнения общейразминки – приставные шаги вперёдна полной стопе; шаги с продвижениемвперёд попеременно на носках и пятках;шаги с продвижением вперёд на носках стояи в полуприседе; небольшие прыжкив 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»; |  |