**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 |  |  |  |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  |  |
| 52 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техник59выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Утренняя зарядка | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Торможение падением на бок | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Бросок ногой | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |