

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
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, общие понятия о видах гимнастики	1	
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	

14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	
19	Чем отличается ходьба от бега	1	
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
22	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
30	Считалки для подвижных игр	1	
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
33	Переноска лыж к месту занятия	1	

34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
42	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
43	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	
45	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
46	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	
47	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
49	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
51	Обучение способам организации игровых площадок	1	
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	

58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025