

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	0,5	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2294lib_no32922tmpl=lib
1.2	Осанка человека	0,5	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2294lib_no32922tmpl=lib
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	https://school-collection.edu.ru https://sportteacher.ru/association
2.2	Лыжная подготовка	5	http://fizkulturavshkole.ru
2.3	Легкая атлетика	14	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http:// fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	http:// fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		47	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	http://www.gto.ru
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений	1
2.	Что такое физическая культура. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь»...	1
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Повороты, перестроения	1
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Исходные упражнения: стойки, упоры. Ходьба и бег	1
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа	1
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Самоконтроль	1
7.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Правила и разучивание выполнения прыжка в длину с места. Эстафеты	1
8.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземление после спрыгивания с горки матов	1
9.	Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
10.	Метание малого мяча в цель	1
11.	Метание малого мяча на дальность	1
12.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения. Челночный бег 3x10	1
13.	Бег на перегонки по дистанции 30 м	1
14.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Перестроения	1
15.	Группировка. Перекаты в группировке	1
16.	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	1
17.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Кувырок вперёд	1
18.	«Мост» из положения лёжа, полушпагат	1
19.	Упражнения в вися, подтягивание	1
20.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическому бревну и скамейке	1

21.	Стилизованные способы передвижения (гимнастический шаг, бег). Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1
22.	Гимнастические упражнения с мячом	1
23.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
24.	Подъем ног из положения лежа на животе	1
25.	Сгибание рук в положении упор лежа	1
26.	Опорный прыжок. Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1
27.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1
28.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
29.	Техника ступающего шага во время передвижения	1
30.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1
32.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1
33.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
34.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
35.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
36.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
37.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
38.	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Считалки для подвижных игр	1
39.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
40.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
41.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
42.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
43.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
44.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
45.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
46.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Передачи и ловля мяча	1
47.	Передачи и ловля мяча, ведение мяча	1
48.	Эстафеты с передачей мяча	1
49.	Броски мяча в кольцо, ведение мяча	1

50.	Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча в кольцо	1
51.	Баскетбол по упрощённым правилам	1
52.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
53.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
54.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	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. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
66.	Подведение итогов года. Эстафеты	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66