**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал МКОУ "Поспелихинская СОШ №1" Котляровская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБОУ Поспелихинская сош №1  Педсовет №10  от «27» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  ЗДУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4 от «27» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пустовойтенко Н.А.  Приказ №69-о от «27» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5923103)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 класса

Котляровка 2024

**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 |  |  | 04.09 |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  | 06.09 |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  | 11.09 |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 13.09 |  |
| 5 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  | 18.09 |  |
| 6 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 20.09 |  |
| 7 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 25.09 |  |
| 8 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 27.09 |  |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 1 |  |  | 02.10 | <https://www.gto.ru> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 1 |  |  | 04.10 | <https://www.gto.ru> |
| 11 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 09.10 |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 11.10 | <https://www.gto.ru> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  | 16.10 | <https://www.gto.ru> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 18.10 | <https://www.gto.ru> |
| 15 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  | 23.10 |  |
| 16 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | 25.10 |  |
| 17 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 |  |  | 06.11 |  |
| 18 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  | 08.11 |  |
| 19 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  | 13.11 |  |
| 20 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 15.11 |  |
| 21 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 20.11 |  |
| 22 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  | 22.11 |  |
| 23 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  | 27.11 |  |
| 24 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  | 29.11 |  |
| 25 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 1 |  |  | 04.12 |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 06.12 | <https://www.gto.ru> |
| 27 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  | 11.12 |  |
| 28 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами | 1 |  |  | 13.12 |  |
| 29 | Переноска лыж к месту занятия | 1 |  |  | 18.12 |  |
| 30 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | 20.12 |  |
| 31 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 25.12 |  |
| 32 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | 27.12 |  |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 10.01 |  |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | 15.01 |  |
| 35 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 17.01 |  |
| 36 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | 22.01 |  |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 24.01 |  |
| 38 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 29.01 |  |
| 39 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 31.01 |  |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 |  |  | 05.02 | <https://www.gto.ru> |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 |  |  | 07.02 | <https://www.gto.ru> |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 12.02 |  |
| 43 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 1 |  |  | 14.02 |  |
| 44 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | 26.02 |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 28.02 | <https://www.gto.ru> |
| 46 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 05.03 |  |
| 47 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  | 07.03 |  |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 12.03 |  |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 14.03 |  |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 17.03 |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 19.03 |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 21.03 |  |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 02.04 |  |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 04.04 |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 09.04 |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 11.04 |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 16.04 |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 18.04 |  |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  | 23.04 |  |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  | 25.04 |  |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | 30.04 |  |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | 07.05 |  |
| 63 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  | 14.05 | <https://www.gto.ru> |
| 64 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  | 16.05 | <https://www.gto.ru> |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  | 21.05 | <https://www.gto.ru> |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  | 23.05 | <https://www.gto.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |  | |