

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МО «БОЛОГОВСКИЙ РАЙОН»
МБОУ «СОШ №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
начальных классов

Иванова Т.В.
Протокол №____ от
«___» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Воронкова Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ
№1»

Захарнёва Ю.В.
Приказ №121-ш
от «31 августа 2023 г.

Приложение к программе

(ID 920903)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 «Б» класса

Бологое 2023

Поурочное планирование 1 «Б» класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура, правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		https://урок.рф
2	Современные физические упражнения, Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://урок.рф
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры, осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		https://урок.рф
5	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
6	Исходные положения в	1	0	0		https://урок.рф

	физических упражнениях					
7	Учимся гимнастическим упражнениям, Акробатические упражнения	1	0	0		https://урок.рф
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		https://урок.рф
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		https://урок.рф
10	Способы построения и повороты стоя на месте, стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		Поле для свободного ввода1
11	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://урок.рф
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		https://урок.рф
13	Гимнастические упражнения со скакалкой,	1	0	0		https://урок.рф

14	Гимнастические упражнения в прыжках, сгибание рук из положения лежа	1	0	0		https://урок.рф
15	подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://урок.рф
16	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		https://урок.рф
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		https://урок.рф
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://урок.рф
19	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://урок.рф
20	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://урок.рф
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://урок.рф
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364/
23	Техника ступающего	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	шага во время передвижения					
24	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364/
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364/
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
28	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364/
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364/
31	Упражнения в передвижении с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	изменением скорости					
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
37	Правила выполнения прыжка в длину с места, разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA

38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации, разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега, разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
42	Считалки для подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

45	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://урок.рф
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://урок.рф
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://урок.рф
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	https://урок.рф
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	https://урок.рф
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	https://урок.рф
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	https://урок.рф
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	https://урок.рф

54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://урок.рф
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://урок.рф
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСР ГТО	1	0	0		https://урок.рф
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://урок.рф
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		https://урок.рф
59	Выполнения норматива ГТО. 6-ти минутный бег.	1	0	0		https://урок.рф

	Подвижные игры					
60	Выполнения норматива ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://урок.рф
61	Выполнения норматива ГТО. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные игры.	1	0	0		https://урок.рф
62	Выполнения норматива ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	0		https://урок.рф
63	Выполнения норматива ГТО, метание теннисного мяча.					
64	Выполнения норматива ГТО. Прыжок в длину с места, метание теннисного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://урок.рф
65	Пробное тестирование с выполнения испытаний 1-2 ступени ГТО	1	0	0		https://урок.рф
66	Пробное тестирование	1	0	0		https://урок.рф

	с выполнения испытаний 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		