

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

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
начальной школы

Иванова Т.В.
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Котатова М.А.
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ№1"

Воронкова Н.В.
от «27» 08 2024 г.

Приложение к рабочей программе

(ID 915104)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Бологое 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	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
2	Современные физические упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/1681
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168891/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://урок.рф
7	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://урок.рф
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		https://урок.рф
9	Акробатические упражнения,	1	0	0		https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizichesrih-

	основные техники				uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
14	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html

					uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
20	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizchesrih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	https://yrok.pф
22	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	https://yrok.pф
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364

29	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
32	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
33	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
34	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
35	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
36	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
37	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896

38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
44	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896

45	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
46	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
47	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
48	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
49	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
50	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
51	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	https://урок.рф
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	https://урок.рф

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
66	Пробное тестирование с	1	0	0		https://www.gto.ru/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
--	--	--	--	--	--	--

общее количество часов по программе- 66 часов

