

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в жизни человека.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
2.	История возникновения физической культуры	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
4.	Мой режим дня.	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос;
5.	Личная гигиена в процессе занятий физической культурой.	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка человека.	1	0	0	21.09.2022	Устный опрос;
7.	Утренняя гимнастика.	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
8.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0	28.09.2022	Устный опрос;
9.	ТБ на уроках гимнастики.	1	0	0	03.10.2022	Устный опрос;
10.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
11.	ОРУ с предметами и без предметов.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
12.	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
13.	Комплекс ОРУ.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
15.	Построение в колонну.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
16.	Перестроение.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
17.	Перестроение в 2, 3 шеренги.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;

18.	Повороты направо, налево.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
19.	Построение и перестроение.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
20.	Гимнастические упражнения.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
21.	Лазание и перелезания.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
22.	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
23.	Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
24.	Упражнения на равновесие.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения в висе.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
26.	Полоса препятствий.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
27.	Комплекс упражнений "Ласточка".	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
29.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
30.	Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
31.	Подъём туловища из положения лёжа на животе	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
32.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
33.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
34.	Прыжки в группировке.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
35.	Прыжки в упоре	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
36.	Упоры и висы.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
37.	Комплекс упражнений «Акробат».	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;

38.	Лыжная подготовка.	1	0	0	25.01.2023	Устный опрос;
39.	Виды ходьбы.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
40.	Бег в равномерном темпе.	1	0	1	01.02.2023	Устный опрос;
41.	Бег с ускорением.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
42.	Бег с изменением направления.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
43.	Бег с преодолением препятствий.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
44.	Стартовый разгон. Финальное усилие.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
45.	Высокий старт.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
46.	Чередование ходьбы и бега.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
47.	Равномерный бег 3 минуты.	1	0	1	04.03.2023	Практическая работа;
48.	Равномерный бег 4 минуты.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
49.	Равномерный бег 5 минут.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
50.	Техника прыжка в длину с места.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
51.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	18.03.2023	Практическая работа;
52.	Ловля мяча на месте и в движении.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
53.	Передача мяча стоя на месте и в движении.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
54.	Броски мяча стоя на месте и в движении.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
55.	Броски мяча в цель	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
56.	Комплекс ГТО.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;

57.	Высокий старт. Бег 30 метров.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
58.	Техника челночного бега.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
59.	Челночный бег 3x10 метров.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
60.	Метание малого мяча в обруч.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
61	Смешанное передвижение на 1000 метров. Бег	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
62	Подтягивание из виса на низкой перекладине.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
63	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	10.05.2023	Зачет;
64	Наклон вперед из положения стоя. Прыжок в длину с места.	1	1	0	16.05.2023	Зачет;
65	Веселые старты "Все на ГТО".	1	1	0	17.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	3	52		

ПРИМЕЧАНИЕ.

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом и расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год, в связи с Постановлением Правительства РФ от 16.09.2021 г. № 1564 «О переносе выходных дней в 2022 году», Постановлением Правительства РФ от 29.08.2022 г. № 1505 «О переносе выходных дней в 2023 году» календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 «А» классе составлено на 65 часов.