

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
		всего	план	факт
1.	ТБ на уроке физической культуры. Урок физической культуры в школе	1	05.09	05.09
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	06.09	06.09
3.	Режим дня школьника	1	12.09	12.09
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	13.09	13.09
5.	Основные правила личной гигиены	1	19.09	19.09
6.	Осанка человека	1	20.09	20.09
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	26.09	26.09
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1	27.09	27.09
9.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	03.10	03.10
10.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Челночный бег.	1	04.10	04.10
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	10.10	10.10

12.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	11.10	11.10
13.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	17.10	17.10
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	18.10	18.10
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	24.10	24.10
16.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	25.10	25.10
17.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	07.11	07.11
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	08.11	08.11
19.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	14.11	14.11
20.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся»,	1	15.11	15.11

21.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	21.11	21.11
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	22.11	22.11
23.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	28.11	28.11
24.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях	1	29.11	29.11
25.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях	1	05.12	05.12

26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	06.12	06.12
-----	--	---	-------	-------

27.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	12.12	12.12
28.	Группировка, кувырок в сторону	1	13.12	13.12
29.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	19.12	19.12
30.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	20.12	20.12
31.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	26.12	26.12
32.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	27.12	27.12
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Организационно -методические требования на уроке	1	09.01	09.01

34.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	10.01	10.01
35.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	16.01	16.01
36.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	17.01	17.01
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	23.01	23.01
38.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	24.01	24.01

39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	30.01	30.01
40.	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	31.01	31.01
41.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	06.02	06.02
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	07.02	07.02
43.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	20.02	20.02
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. ТБ	1	21.02	21.02
45.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	27.02	27.02

46.	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола	1	28.02	28.02
47.	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1	06.03	06.03
48.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	07.03	07.03
49.	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	13.03	13.03
50.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	14.03	14.03
51.	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	20.03	20.03
52.	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал - садись».	1	21.03	21.03
53.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	03.04	03.04

54.	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка»	1	04.04	04.04
55.	Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов. Челночный бег.	1	10.04	10.04
56.	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов.	1	11.04	11.04
57.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	17.04	17.04
58.	Бег на 30 м (с)	1	18.04	18.04

59.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	24.04	24.04
60.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	25.04	25.04
61.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	02.05	02.05
62.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	15.05	15.05
63.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	16.05	16.05
64.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	22.05	22.05
65.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	23.05	23.05
66.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	29.05	29.05
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66		