**Планирование уроков по физической культуре для 1 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Вид контроля | Дата |
| 1 | Вводный урок. Техника выполнения прыжков. |  |  |
| 2 | Техника выполнения прыжков в длину |  |  |
| 3 | Отработка навыка бега |  |  |
| 4 | Отработка навыка бега, учет в беге на время |  |  |
| 5 | Отработка техники прыжков в медленном беге |  |  |
| 6 | Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места |  |  |
| 7 | Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега |  |  |
| 8 | Отработка медленного бега |  |  |
| 9 | Обучение техники ловли мяча |  |  |
| 10 | Техника ловли и ведение мяча |  |  |
| 11 | Ознакомление с техникой метание мяча |  |  |
| 12 | Совершенствование техники ведения и метания мяча  |  |  |
| 13 | Совершенствование техники и метания мяча в цель |  |  |
| 14 | Техника длительного бега, учет по метанию в цель |  |  |
| 15 | Упражнения с мячом |  |  |
| 16 | Совершенствование техники выполнения прыжков и метания |  |  |
| 17 | Формирование навыков метания, тренировка силы рук |  |  |
| 18 | Развитие гибкости |  |  |
| 19 | Вводный урок, развитие гибкости |  |  |
| 20 | Обучение технике выполнения акробатических упражнений |  |  |
| 21 | Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков, развитие гибкости |  |  |
| 22 | Обучение технике акробатических упражнений, развитие статистического и динамического равновесия  |  |  |
| 23 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений |  |  |
| 24 | Произвольное лазание по канату |  |  |
| 25 | Совершенствование техники лазания |  |  |
| 26 | Отработка навыка лазания по канату  |  |  |
| 27 | Фронтальное обучение упору и висам лёжа на низком бревне |  |  |
| 28 | Отработка техники лазания |  |  |
| 29 | Учет умения в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие |  |  |
| 30 | Упражнения в равновесии, учет по прыжкам в длину с места. |  |  |
| 31 | Игры по совершенствованию двигательных навыков |  |  |
| 32 | Игры по совершенствованию двигательных навыков |  |  |
| 33 | Вводный урок, ознакомление с техникой передвижения на лыжах |  |  |
| 34 | Ознакомление с техникой ступающего шага |  |  |
| 35 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом |  |  |
| 36 | Изучение технике передвижения на лыжах |  |  |
| 37 | Совершенствование техники передвижения на лыжах |  |  |
| 38 | Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона  |  |  |
| 39 | Учет по технике скольжения без палок |  |  |
| 40 | Закрепление техники подъёма и спуска  |  |  |
| 41 | Учет по технике подъёма и спуска, совершенствование техники передвижения на лыжах |  |  |
| 42 | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом |  |  |
| 43 | Контроль прохождения дистанции на лыжах |  |  |
| 44 | Катание на санках. Совершенствование техники метания |  |  |
| 45 | Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков |  |  |
| 46 | Соревнование на дистанции 500 м |  |  |
| 47 | Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков |  |  |
| 48 | Контрольный забег на дистанцию 500 м |  |  |
| 49 | Разучивание акробатических упражнений |  |  |
| 50 | Выполнение упражнений на статистическое равновесие |  |  |
| 51 | Развитие статистического и динамического равновесия |  |  |
| 52 | Итоговый урок. Отработка упражнений с мячом |  |  |
| 53 | Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом |  |  |
| 54 | Обучение метанию и ловле мяча |  |  |
| 55 | Отработка техники метания и ловли мяча |  |  |
| 56 | Развитие координации движений |  |  |
| 57 | Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега |  |  |
| 58 | Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега |  |  |
| 59 | Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину урок подвижных игр |  |  |
| 60 | Упражнения на сохранения равновесия |  |  |
| 61 | Отработка техники прыжков в длину с места |  |  |
| 62 | Упражнения на сохранения равновесия |  |  |
| 63 | Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места |  |  |
| 64 | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий |  |  |
| 65 | Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега |  |  |
| 66 | Учет по бегу |  |  |
| 67 | Учет по метанию мяча на дальность с места |  |  |
| 68 | Итоговый урок. Техника выполнения прыжков, учет по бегу |  |  |