**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 Класс**

**Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контр. работы** | **Практич.**  **работы** |
|  |  | **1 четверть -16 часов (1 чирек -16 сәгать)** | | | | | |
| 1. | Что такое возникновение культуры. Современные физические упражнения.  Культураның барлыкка килүе нәрсә ул. Заманча физик күнегүләр. | | 1 |  |  | 1 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 2. | Режим дня и его правила составления и идентификации. Көн режимы һәм аны төзү һәм идентификацияләү кагыйдәләре. | | 1 |  |  | 1 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 3. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Шәхси гигиена һәм гигиена процедуралары. | | 1 |  |  | 2 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 4. | Осанка человека. Упражнения для осанки. Кеше торышы. Позиция өчен күнегүләр. | | 1 |  |  | 2 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 5. | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.  Мәктәп укучылары көне режимында иртәнге зарядка комплекслары һәм физкультминуткалар. | | 1 |  |  | 3 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 6. | Правила поведения на уроках физической культуры. Физик культура дәресләрендә үз-үзеңне тоту кагыйдәләре. | | 1 |  |  | 3 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 7. | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Гимнастика һәм спорт гимнастикасы төшенчәсе. | | 1 |  |  | 4 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 8. | Исходные положения в физических упражнениях.  Физик күнегүләрдә башлангыч позицияләр. | | 1 |  |  | 4 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 9. | Учимся гимнастическим упражнениям.  Гимнастика күнегүләрен өйрәнәбез. | | 1 |  |  | 5 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 10. | Стилизованные передвижения ходьбой и бегом.  Йөрү һәм йөгерү белән стильләштерелгән хәрәкәтләр. | | 1 |  |  | 5 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 11. | Акробатические упражнения, основные техники. Акробатик күнегүләр, төп техника. | | 1 |  |  | 6 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 12. | Строительные упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.  Физик культура дәресләрендә төзелеш күнегүләре һәм 1оештыручы командалар. | | 1 |  |  | 6 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 13. | Способы построения и повороты стоянки на месте. Тукталышны төзү һәм бору ысуллары. | | 1 |  |  | 7 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 14. | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).  Стильләштерелгән хәрәкәтләр (гимнастик адым, йөгерү). | | 1 |  |  | 7 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 15. | Гимнастические упражнения с мячом. Туп белән гимнастик күнегүләр. | | 1 |  |  | 8 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 16. | Гимнастические упражнения со скакалкой.  Сикерү белән гимнастик күнегүләр. | | 1 |  |  | 8 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **2 четверть -16 часов (2 чирек -16 сәгать)** | | | | | | |
| 17. | Гимнастические упражнения в прыжках.  Сикерүдә гимнастика күнегүләре. | | 1 |  |  | 9 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 18. | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.  Тәнне аркада һәм корсакта ятып күтәрү. | | 1 |  |  | 9 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 19. | Подъем ног из положения лежа на животе.  Аякларны корсагында ятып күтәрү. | | 1 |  |  | 10 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 20. | Сгибание рук в положении упор лежа.  Кулларны ятып бөгеп тору. | | 1 |  |  | 10 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 21. | Разучивание прыжков в группировку.  Төркемгә сикерүне өйрәнү. | | 1 |  |  | 11 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 22. | Прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.  Ике аягында этәргеч белән, кулларында таянып сикерү. | | 1 |  |  | 11 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 23. | Строительные упражнения с лыжами в руках.  Чаңгы белән төзелеш күнегүләре. | | 1 |  |  | 12 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 24. | Упражнения в передвижении на лыжах.  Чаңгы күнегүләре. | | 1 |  |  | 12 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 25. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.  Чаңгыда хәрәкәт итү техникасының имитация күнегүләре. | | 1 |  |  | 13 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 26. | Техника ступающего шага во время передвижения. Хәрәкәт вакытында адым ясау техникасы. | | 1 |  |  | 13 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 27. | Имитационные упражнения техники передвижения по лыжам скользящим шагом.  Чаңгы шуу техникасының имитация күнегүләре. | | 1 |  |  | 14 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 28. | Техника передвижения по скользящим шагам в полной мере.  Слайдлы адымнар буенча хәрәкәт итү техникасы тулысынча. | | 1 |  |  | 14 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 29. | Чем отличается ходьба от бега. Йөгерү йөгерүдән нәрсә белән аерылып тора. | | 1 |  |  | 15 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 30. | Упражнения в передвижении с быстрой скоростью. Тиз тизлек белән хәрәкәт итү күнегүләре. | | 1 |  |  | 15 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 31. | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Тизлекне үзгәртү белән хәрәкәт итү күнегүләре | | 1 |  |  | 16 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 32. | Обучение скорому бегу в колонне по одной с высокой скоростью.  Колоннада тиз йөгерергә өйрәтү. | | 1 |  |  | 16 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
|  | 3 **четверть -18 часов (3 чирек -18 сәгать)** | | | | | | |
| 33. | Обучение скорому бегу в колонне с разной скоростью передвижения.  Колоннада төрле тизлек белән тиз йөгерергә өйрәтү. | | 1 |  |  | 17 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 34. | Обучение неожиданному бегу в колонне по одному в чередовании с неожиданной ходьбой. Көтмәгәндә колоннада йөгерергә өйрәнү көтелмәгән йөреш белән чиратлашып берәм-берәм. | | 1 |  |  | 17 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 35. | Правила выполнения прыжков в видимом месте.  Күренгән урында сикерү кагыйдәләре. | | 1 |  |  | 18 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 36. | Разучивание одновременного отталкивания двух ног. Ике аякның берьюлы этәрелүен өйрәнү. | | 1 |  |  | 18 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 37. | Приземление после спрыгивания с горки матов.  Таудан сикергәннән соң җиргә төшү. | | 1 |  |  | 19 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 38. | Обучение прыжку в присутствии с места в полном случае.  Урыннан сикерүне өйрәнү тулы очракта. | | 1 |  |  | 19 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 39. | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту и в высоту с прямым разбегом.  Туры йөгереш белән биеклеккә һәм биеклеккә сикерү техникасын өйрәнү. | | 1 |  |  | 20 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 40. | Разучивание фазы приземления из прыжка.  Сикерүдән төшү этабын өйрәнү. | | 1 |  |  | 20 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 41. | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Сикерүдә йөгерү һәм этеп җибәрү фазасын өйрәнү. | | 1 |  |  | 21 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 42. | Разучивание выполнения прыжка в месте с местом.  Урын белән сикерүне өйрәнегез. | | 1 |  |  | 21 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 43. | Считалки для подвижных игр.  Күчмә уеннар өчен санамышлар. | | 1 |  |  | 22 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 44. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Уен хәрәкәтләрен һәм хәрәкәтчән уен кагыйдәләрен өйрәнү. | | 1 |  |  | 22 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 45. | Обучение мелким организациям игровых площадок.  Уен мәйданчыкларының кече оешмаларын укыту. | | 1 |  |  | 23 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 46. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.  Күчмә уеннарны мөстәкыйль оештыру һәм үткәрү. | | 1 |  |  | 23 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 47. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Аучылар һәм үрдәкләр хәрәкәтчән уенын өйрәнү. | | 1 |  |  | 24 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 48. | Разучивание подвижной игры «Непопадание в болото». «Бозлыкка эләкмәү»хәрәкәтчән уенын өйрәнү. | | 1 |  |  | 24 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 49. | Разучивание подвижной игры «Не оступись».  Күчмә уенны өйрәнү "Ялгышма". | | 1 |  |  | 25 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 50. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».  «Кем күбрәк алма җыячак» хәрәкәтчән уенны өйрәнү. | | 1 |  |  | 25 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **4 четверть -16 часов (4 чирек -16 сәгать)** | | | | | | |
| 51. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».  «Брось-поймай»хәрәкәтчән уенын өйрәнү. | | 1 |  |  | 26 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 52. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом. Пингвиннар белән тупның хәрәкәтчән уенын өйрәнү. | | 1 |  |  | 26 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 53. | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.  ГТО нәрсә ул? ГТО тарихы. Спорт нормативлары. | | 1 |  |  | 27 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 54. | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.  Төп кагыйдәләр, дәресләрдә ТБ, ГТО ВФСК сынауларын (тестларын) үткәрү үзенчәлекләре. | | 1 |  |  | 27 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 55. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 10м һәм 30м йөгерү. күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 28 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 56. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Катнаш хәрәкәт. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 28 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 57. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Чаңгыда йөрү. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 29 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 58. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Йөзү. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 29 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 59. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. 6 минутлык йөгерү. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 30 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Туп ыргыту. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 30 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 61. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Тәнне аркада ятып күтәрү. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 31 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 62. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Ике аягы белән этеп, урыннан озынлыкка сикерү. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 31 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Гимнастика эскәмиясендә басып торудан алга авыш. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 32 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 64. | **Промежуточная аттестационная работа (зачет).**  **Арадаш аттестация эше (зачет).** | | 1 |  |  | 32 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 65. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.  ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Теннис тупын максатка ыргыту. Күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 33 неделя | <https://resh.edu.ru/> |
| 66. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры. ГТО комплексы нормативын үтәү кагыйдәләрен һәм техникасын үзләштерү. Челнок йөгереше 3\*10м.күчмә уеннар. | | 1 |  |  | 33 неделя | <https://resh.edu.ru/> |