

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 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			02.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
2	Современные физические упражнения	1			04.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			09.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			11.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			16.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			18.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			23.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			25.09.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			30.09.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			02.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
11	Строевые упражнения и организующие	1			07.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	команды на уроках физической культуры					
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			09.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			14.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			16.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			21.10.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.10.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			06.11.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			11.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
19	Переноска лыж к месту занятия	1			13.11.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			18.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			20.11.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			25.11.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			27.11.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			02.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			04.12.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			09.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			11.12.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			16.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			18.12.2024	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			23.12.2024	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
31	Чем отличается	1			25.12.2024	http://school-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ходьба от бега					collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			13.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			15.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			20.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			22.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			27.01.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			29.01.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			03.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			05.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			10.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			12.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			26.02.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			03.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			05.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			17.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
47	Считалки для подвижных игр	1			19.03.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
48	Разучивание игровых действий и правил	1			31.03.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	подвижных игр					
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			02.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			07.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			09.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			14.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			16.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			21.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			23.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			28.04.2025	http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			30.04.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			07.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			14.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			19.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			19.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			21.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			21.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			26.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1			26.05.2025	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 http://www.fizkult-ura.ru/pedsovet.su/

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
	(тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		