

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
1 КЛАСС .**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	04.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Современные физические упражнения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	06.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	08.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	11.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	13.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	15.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Чем отличается ходьба от бега. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	18.09	Физическая культура - Российская

				электронная школа (resh.edu.ru)
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	20.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	22.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	25.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	27.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	29.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	02.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	04.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	06.10	Физическая культура -

	разной скоростью передвижения			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	09.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	11.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	13.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	16.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	18.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	20.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	23.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Разучивание фазы разбега и	1	25.10	Физическая

	отталкивания в прыжке			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	27.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Правила поведения на уроках физической культуры	1	08.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	10.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Исходные положения в физических упражнениях	1	13.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1	15.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	17.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Акробатические упражнения, основные техники	1	20.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

31	Акробатические упражнения, основные техники	1	22.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	24.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Способы построения и повороты стоя на месте	1	27.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	29.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Гимнастические упражнения с мячом	1	01.12.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	04.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Гимнастические упражнения в прыжках	1	06.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	08.12	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
39	Подъем ног из положения лежа на животе	1	11.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Сгибание рук в положении упор лежа	1	13.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Разучивание прыжков в группировке	1	15.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	18.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Сочетание ходьбы и бега. Высокий старт. Челночный бег 3х10м.Развитие скорости.	1	20.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Сочетание ходьбы и бега. Высокий старт. Челночный бег 3х10м.Развитие скорости.	1	22.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	1	25.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места. Специальные	1	27.12	Физическая культура - Российская

	прыжковые упражнения.			электронная школа (resh.edu.ru)
47	Бег с изменением направления. Метание мяча в цель. Встречные эстафеты.	1	29.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Бег с изменением направления. Метание мяча в цель. Встречные эстафеты.	1	09.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Длительный бег (4мин). Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Встречные эстафеты.	1	11.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Длительный бег (5мин). Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Встречные эстафеты.	1	12.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Длительный бег (5мин). Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Встречные эстафеты.	1	16.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Длительный бег (5мин). Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Встречные эстафеты.	1	18.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Длительный бег (6мин). Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Встречные эстафеты.	1	19.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Длительный бег (6мин). Развитие выносливости.	1	23.01	Физическая культура -

	Метание мяча на дальность. Встречные эстафеты.			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Считалки для подвижных игр	1	25.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	26.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	30.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	01.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	02.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	06.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	08.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Разучивание подвижной	1	09.02	Физическая

	игры «Охотники и утки»			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	20.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	22.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	27.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	29.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	01.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	05.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	07.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	12.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	14.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	15.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	25.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	27.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	29.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	01.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	03.04	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	05.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	08.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	10.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега . Подвижные игры	1	12.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	15.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	17.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	19.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1	22.04	Физическая культура - Российская

	минутный бег. Подвижные игры			электронная школа (resh.edu.ru)
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	24.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	26.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	03.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	06.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	08.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	13.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	15.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	17.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	20.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	22.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	24.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	27.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	29.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	31.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		