

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по Физ-ре  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Дата изучения
<b>Знания о физической культуре 1 ч.</b>		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	06.09
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1 ч.</b>		
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	07.09
<b>Оздоровительная физическая культура 1 ч.</b>		
3	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	13.09
<b>Гимнастика с основами акробатики 18 ч.</b>		
4	Правила поведения на уроках физической культуры	14.09
5	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	20.09
6	Исходные положения в физических упражнениях	21.09
7	Учимся гимнастическим упражнениям	27.09
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	28.09
9	Акробатические упражнения, основные техники	04.10
10	Акробатические упражнения, основные техники	05.10
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	11.10.
12	Способы построения и повороты стоя на месте	12.10
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	18.10
14	Гимнастические упражнения с мячом	19.10
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	25.10
16	Гимнастические упражнения в прыжках	26.10
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	08.11
18	Подъем ног из положения лежа на животе	09.11
19	Сгибание рук в положении упор лежа	15.11
20	Разучивание прыжков в группировке	16.11
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	22.11
<b>Легкая атлетика 8 ч.</b>		
22	Чем отличается ходьба от бега	23.11

23	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	29.11
24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	30.11
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	06.12
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	07.12
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	13.12
28	Правила выполнения прыжка в длину с места	14.12
29	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	20.12
<b>Лыжная подготовка 10 ч.</b>		
30	Строевые упражнения с лыжами в руках	21.12
31	Строевые упражнения с лыжами в руках	27.12
32	Упражнения в передвижении на лыжах	28.12
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	
34	Техника ступающего шага во время передвижения	
35	Техника ступающего шага во время передвижения	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	
<b>Легкая атлетика 8 ч.</b>		
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	
41	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	
42,43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	
45	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	
46,47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	
<b>Подвижные и спортивные игры 9 ч.</b>		
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	
49	Обучение способам организации игровых площадок	
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	

53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 10 ч.</b>		
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	



ПОУРОЧ. ПЛАН.  
ФИЗ-РА 2 кл..docx

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРА 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения
<b>Знания о физической культуре 1 ч.</b>		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	12.09.23
<b>Способы самостоятельной деятельности 3 ч.</b>		
2	Зарождение Олимпийских игр	13.09.23
3	Современные Олимпийские игры	19.09.23

4	Физическое развитие	20.09.23
	<b>Оздоровительная физическая культура 2 ч</b>	
5	Физические качества	26.09.23
6	Сила как физическое качество	27.09.23
	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура 40 ч.</b>	
7	Быстрота как физическое качество	03.10.23
8	Выносливость как физическое качество	04.10.23
9	Гибкость как физическое качество	10.10.23
10	Развитие координации движений	11.10.23
11	Развитие координации движений	17.10.23
12	Дневник наблюдений по физической культуре	18.10.23
13	Закаливание организма	24.10.23
14	Утренняя зарядка	25.10.23
15	Составление комплекса утренней зарядки	07.11.23
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	08.11.23
17	Строевые упражнения и команды	14.11.23
18	Строевые упражнения и команды	15.11.23
19	Прыжковые упражнения	21.11.23
20	Прыжковые упражнения	22.11.23
21	Гимнастическая разминка	28.11.23
22	Ходьба на гимнастической скамейке	29.11.23
23	Ходьба на гимнастической скамейке	05.12.23
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	06.12.23
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	12.12.23
26	Упражнения с гимнастическим мячом	13.12.23
27	Упражнения с гимнастическим мячом	19.12.23
28	Танцевальные гимнастические движения	20.12.23
29	Танцевальные гимнастические движения	26.12.23
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	27.12.23
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	09.01.24
32	Спуск с горы в основной стойке	10.01.24
33	Спуск с горы в основной стойке	16.01.24
34	Подъем лесенкой	17.01.24
35	Подъем лесенкой	23.01.24

36	Спуски и подъёмы на лыжах	24.01.24
37	Спуски и подъёмы на лыжах	30.01.24
38	Торможение лыжными палками	31.01.24
39	Торможение лыжными палками	06.02.24
40	Торможение падением на бок	07.02.24
41	Торможение падением на бок	13.02.24
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	14.02.24
43	Броски мяча в неподвижную мишень	20.02.24
44	Броски мяча в неподвижную мишень	21.02.24
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	27.02.24
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	28.02.24
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 22 ч.</b>	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	05.03.24
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	06.03.24
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	12.03.24
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	13.03.24
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	19.03.24
52	Бег с поворотами и изменением направлений	20.03.24
53	Бег с поворотами и изменением направлений	02.04.24
54	Сложно координированные беговые упражнения	03.04.24
55	Сложно координированные беговые упражнения	09.04.24
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	10.04.24
57	Игры с приемами баскетбола	16.04.24

58	Игры с приемами баскетбола	17.04.24
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	23.04.24
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	24.04.24
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	30.04.24
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	01.05.24
63	Прием «волна» в баскетболе	07.05.24
64	Прием «волна» в баскетболе	08.05.24
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	14.05.24
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	15.05.24
67	Гонка мячей и слалом с мячом	21.05.24
68	Гонка мячей и слалом с мячом	22.05.24



3 КЛАСС

физическая культура **3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1.	История появления современного спорта	1	01.09
2.	Виды физических упражнений	1	07.09
3.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	08.09
4.	Дозировка физических нагрузок	1	14.09
5.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	15.09
6.	Строевые команды и упражнения	1	21.09
7.	Строевые команды и упражнения	1	22.09
8.	Лазанье по канату	1	28.09
9.	Лазанье по канату	1	29.09

10.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	05.10
11.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	06.10
12.	Прыжки через скакалку	1	12.10
13.	Прыжки через скакалку	1	13.10
14.	Ритмическая гимнастика	1	19.10
15.	Ритмическая гимнастика	1	20.10
16.	Прыжок в длину с разбега	1	26.10
17.	Прыжок в длину с разбега	1	27.10
18.	Броски набивного мяча	1	
19.	Броски набивного мяча	1	
20.	Челночный бег	1	
21.	Челночный бег	1	
22.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
23.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
24.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
25.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
26.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
27.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
28.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
29.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
30.	Повороты на лыжах способом переступания	1	
31.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
32.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
33.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
34.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
35.	Спортивная игра баскетбол	1	
36.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1	

	передача мяча двумя руками		
37.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
38.	Спортивная игра волейбол	1	
39.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
40.	Спортивная игра футбол	1	
41.	Спортивная игра футбол	1	
42.	Подвижные игры с приемами футбола	1	
43.	Подвижные игры с приемами футбола	1	
44.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	
45.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	



	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68часов</b>			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			05.09.	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			06.09.	Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			12.09.	Поле для свободного ввода1