

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1А КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа составлена на 65 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 66 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме в 1А классе предусмотрено за счет объединения тем №65 и №66.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 1 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 1 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры	1			04.09.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
2	Современные физические упражнения	1			06.09.24	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			11.09.24	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>

4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			13.09.24	
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			18.09.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
6	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			20.09.24	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			25.09.24	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			27.09.24	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			02.10.24	<a href="http://school3-prs.edu.yar.ru">http:// school3-prs.edu.yar.ru</a>
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			04.10.24	
11	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			09.10.24	<a href="http://school3-prs.edu.yar.ru">http:// school3-prs.edu.yar.ru</a>
12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			11.10.24	
13	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1			16.10.24	<a href="http://offsport.ru">http://offsport.ru</a>
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1			18.10.24	
15	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			23.10.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
16	Акробатические упражнения, основные техники	1			25.10.24	

17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			06.11.24	<a href="http://offsport.ru">http://offsport.ru</a>
18	Гимнастические упражнения с мячом	1			08.11.24	
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			13.11.24	<a href="http://offsport.ru">http://offsport.ru</a>
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1			15.11.24	
21	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			20.11.24	
22	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			22.11.24	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			27.11.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
24	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			29.11.24	
25	Переноска лыж к месту занятия .Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1			04.12.24	<a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a>
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			06.12.24	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11.12.24	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			13.12.24	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			18.12.24	

30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			20.12.24	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			25.12.24	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			27.12.24	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			10.01.25	
34	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			15.01.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
35	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			17.01.25	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			22.01.25	<a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a>
37	Чем отличается ходьба от бега	1			24.01.25	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			29.01.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			31.01.25	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			05.02.25	<a href="http://fizkulturaobg.ru">http://fizkulturaobg.ru</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			07.02.25	
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			12.02.25	<a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a>

43	Считалки для подвижных игр. Т/Б на уроках подвижных игр	1			14.02.25	
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			26.02.25	
45	Обучение способам организации игровых площадок	1			28.02.25	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			05.03.25	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			07.03.25	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.03.25	
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			14.03.25	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			19.03.25	
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			21.03.25	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			02.04.25	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			04.04.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
54	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			09.04.25	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			11.04.25	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>

56	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			16.04.25	
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			18.04.25	<a href="http://centrsporta.ru">http://centrsporta.ru</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			23.04.25	
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			25.04.25	<a href="http://centrsporta.ru">http://centrsporta.ru</a>
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			30.04.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			07.05.25	
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			14.05.25	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			16.05.25	
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			21.05.25	<a href="http://гто76.рф">http://гто76.рф</a>
65	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			23.05.25	<a href="http://GTO.ru">http://GTO.ru</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 Б КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа составлена на 66 часов. Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме в 1А классе предусмотрено за счет объединения тем № 67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 1 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	Буряк М.В., Шейкина С.А. Функциональная грамотность 1 класс. Тренажер для школьников. Учение с увлечением. Издательство Планета. 2023 г.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры	1			04.09.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
2	Современные физические упражнения	1			05.09.24	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			11.09.24	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>

4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			12.09.24	
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			18.09.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
6	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			19.09.24	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			25.09.24	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			26.09.24	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			02.10.24	<a href="http://school3-prs.edu.yar.ru">http:// school3-prs.edu.yar.ru</a>
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			03.10.24	
11	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			09.10.24	<a href="http://school3-prs.edu.yar.ru">http:// school3-prs.edu.yar.ru</a>
12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			10.10.24	
13	Правила поведения на уроках гимнастики, общие понятия о видах гимнастики	1			16.10.24	<a href="http://offsport.ru">http://offsport.ru</a>
14	Учимся гимнастическим упражнениям	1			17.10.24	
15	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			23.10.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
16	Акробатические упражнения, основные техники	1			24.10.24	

17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			06.11.24	<a href="http://offsport.ru">http://offsport.ru</a>
18	Гимнастические упражнения с мячом	1			07.11.24	
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			13.11.24	<a href="http://offsport.ru">http://offsport.ru</a>
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1			14.11.24	
21	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			20.11.24	
22	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1			21.11.24	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			27.11.24	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
24	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			28.11.24	
25	Переноска лыж к месту занятия. Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1			04.12.24	<a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a>
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			05.12.24	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11.12.24	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			12.12.24	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			18.12.24	

30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			19.12.24	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			25.12.24	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			26.12.24	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			09.01.25	
34	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			15.01.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
35	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			16.01.25	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1			22.01.25	<a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a>
37	Чем отличается ходьба от бега	1			23.01.25	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			29.01.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			30.01.25	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			05.02.25	<a href="http://fizkulturaobg.ru">http://fizkulturaobg.ru</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			06.02.25	
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			12.02.25	<a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a>

43	Считалки для подвижных игр .Т/Б на уроках подвижных игр	1			13.02.25	
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			26.02.25	
45	Обучение способам организации игровых площадок	1			27.02.25	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			05.03.25	
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			06.03.25	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.03.25	
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			13.03.25	<a href="http://skisport.narod.ru">http://skisport.narod.ru</a>
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			19.03.25	
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			20.03.25	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			02.04.25	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			03.04.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
54	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			09.04.25	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			10.04.25	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>

56	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			16.04.25	
57	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			17.04.25	<a href="http://centrsporta.ru">http://centrsporta.ru</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			23.04.25	
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			24.04.25	<a href="http://centrsporta.ru">http://centrsporta.ru</a>
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			30.04.25	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
61	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			07.05.25	
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			14.05.25	<a href="http://fizkultura-obg.ru">http://fizkultura-obg.ru</a>
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			15.05.25	
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			21.05.25	<a href="http://гто76.рф">http://гто76.рф</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1			22.05.25	<a href="http://GTO.ru">http://GTO.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		