

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Старые Тукмаклы
муниципального района Кушнаренковский район
Республики Башкортостан

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 30.08.2024г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом по школе
от 30.08.2024 г. № 126

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(ID 1958333)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

с. Старые Тукмаклы
2024г

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	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1	0	1	02.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0.5	05.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0.5	09.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0.75	12.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	28.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Строевые упражнения и организующие команды на	1	0	1	03.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	уроках физической культуры					
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	07.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	10.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	17.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	21.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	24.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	07.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	11.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	14.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	13.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	16.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	20.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	03.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	06.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	10.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	13.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	21.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	28.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/

	скоростью передвижения					
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	09.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	16.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	19.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	23.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	26.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	26.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	11.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	18.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1	22.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	29.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	29.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Самостоятельная организация и	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/

	проведение подвижных игр				04.03.2024	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	03.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	06.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				13.05.2025	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	23.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	07.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	10.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	17.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	24.05.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	08.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	22.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	26.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	26.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	63.75		

