

Приложение к рабочей программе (ID 1315167)
Учебного предмета физкультура
Для обучающихся 1-4 классов
Учитель Богомолов А.С.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Дополнительная информация
1	Что такое физическая культура	опрос	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	опрос	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	опрос	
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	опрос	
5	Правила поведения на уроках физической культуры	опрос	
6	Исходные положения в физических упражнениях	тестирование	
7	Учимся гимнастическим упражнениям	тестирование	
8	Акробатические упражнения, основные техники	тестирование	
9	Акробатические упражнения, основные техники	тестирование	
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	тестирование	
11	Способы построения и повороты стоя на месте	тестирование	
12	Гимнастические упражнения с мячом	Тестирование	
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	Тестирование	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	Тестирование	
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	Тестирование	
16	Подъем ног из положения лежа на животе	Тестирование	
17	Сгибание рук в положении упор лежа	Тестирование	
18	Разучивание прыжков в группировке	тестирование	

19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	Тестирование	
20	Чем отличается ходьба от бега	Тестирование	
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	Тестирование	
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	Тестирование	
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости	Тестирование	
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	Тестирование	
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	Тестирование	
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	Тестирование	
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	Тестирование	
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	Тестирование	
29	Правила выполнения прыжка в длину с места	Тестирование	
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	Тестирование	
31	Приземление после спрыгивания с горки матов	Тестирование	
32	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	Тестирование	
33	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	Тестирование	
34	Разучивание фазы приземления из прыжка	Тестирование	
35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	Тестирование	
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	тестирование	
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	тестирование	
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	тестирование	

39	Обучение способам организации игровых площадок	тестирование	
40	Обучение способам организации игровых площадок	тестирование	
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	тестирование	
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	тестирование	
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	тестирование	
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	тестирование	
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	тестирование	
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	тестирование	
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	тестирование	
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	тестирование	
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	тестирование	
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	тестирование	
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	тестирование	
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	тестирование	
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	тестирование	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	тестирование	

55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	тестирование	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	тестирование	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	тестирование	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	тестирование	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	тестирование	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	тестирование	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	тестирование	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	тестирование	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	тестирование	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	тестирование	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	тестирование	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	тестирование	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Дополнительная информация
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	опрос	
2	Зарождение Олимпийских игр	опрос	
3	Современные Олимпийские игры	опрос	
4	Сила как физическое качество Быстрота как физическое качество	опрос	
5	Выносливость как физическое качество Гибкость как физическое качество	опрос	
6	Развитие координации движений	тестирование	
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	опрос	
8	Строевые упражнения и команды	тестирование	
9	Строевые упражнения и команды	тестирование	
10	Прыжковые упражнения	тестирование	
11	Прыжковые упражнения	тестирование	
12	Гимнастическая разминка	тестирование	
13	Ходьба на гимнастической скамейке	тестирование	
14	Ходьба на гимнастической скамейке	тестирование	
15	Упражнения с гимнастической скакалкой	тестирование	
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	тестирование	

17	Упражнения с гимнастическим мячом	тестирование	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	тестирование	
19	Танцевальные гимнастические движения	тестирование	
20	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	тестирование	
21	Броски мяча в неподвижную мишень	тестирование	
22	Броски мяча в неподвижную мишень	тестирование	
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	тестирование	
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	тестирование	
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	тестирование	
26	Прыжок в высоту с прямого разбега	тестирование	
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	тестирование	
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	тестирование	
29	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	тестирование	
30	Бег с поворотами и изменением направлений	тестирование	
31	Бег с поворотами и изменением направлений	тестирование	
32	Сложно координированные беговые упражнения	тестирование	

33	Сложно координированные беговые упражнения	тестирование	
34	Подвижные игры с приемами спортивных игр	тестирование	
35	Игры с приемами баскетбола	тестирование	
36	Игры с приемами баскетбола	тестирование	
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	тестирование	
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	тестирование	
39	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	тестирование	
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	тестирование	
41	Прием «волна» в баскетболе	тестирование	
42	Прием «волна» в баскетболе	тестирование	
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	тестирование	
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	тестирование	
45	Гонка мячей и слалом с мячом	тестирование	
46	Гонка мячей и слалом с мячом	тестирование	
47	Футбольный бильярд	тестирование	
48	Футбольный бильярд	тестирование	

49	Бросок ногой	тестирование	
50	Бросок ногой	тестирование	
51	Подвижные игры на развитие равновесия	тестирование	
52	Подвижные игры на развитие равновесия	тестирование	
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	тестирование	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	тестирование	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	тестирование	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	тестирование	
57	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	тестирование	
58	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	тестирование	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	тестирование	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	тестирование	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	тестирование	

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	тестирование	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	тестирование	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	тестирование	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	тестирование	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	тестирование	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	тестирование	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	тестирование	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Дополнительная информация
1	Физическая культура у древних народов	опрос	
2	История появления современного спорта	опрос	
3	Виды физических упражнений	опрос	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	опрос	
5	Дозировка физических нагрузок	опрос	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	опрос	
7	Закаливание организма под душем	опрос	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	тестирование	
9	Строевые команды и упражнения	тестирование	
10	Строевые команды и упражнения	тестирование	
11	Лазанье по канату	тестирование	
12	Лазанье по канату	тестирование	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	тестирование	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	тестирование	
15	Передвижения по гимнастической стенке	тестирование	
16	Передвижения по гимнастической стенке	тестирование	

17	Прыжки через скакалку	тестирование	
18	Прыжки через скакалку	тестирование	
19	Кувырок вперед	тестирование	
20	Кувырок вперед	тестирование	
21	Кувырок назад	тестирование	
22	Кувырок назад	тестирование	
23	Акробатическая комбинация	тестирование	
24	Акробатическая комбинация	тестирование	
25	Прыжок в длину с разбега	тестирование	
26	Прыжок в длину с разбега	тестирование	
27	Броски набивного мяча	тестирование	
28	Броски набивного мяча	тестирование	
29	Челночный бег	тестирование	
30	Челночный бег	тестирование	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	тестирование	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	тестирование	

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	тестирование	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	тестирование	
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	тестирование	
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	тестирование	
37	Спортивная игра баскетбол	тестирование	
38	Спортивная игра баскетбол	тестирование	
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	тестирование	
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	тестирование	
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	тестирование	
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	тестирование	
43	Спортивная игра волейбол	тестирование	
44	Спортивная игра волейбол	тестирование	
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	тестирование	
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	тестирование	
47	Спортивная игра футбол	тестирование	

48	Спортивная игра футбол	тестирование	
49	Подвижные игры с приемами футбола	тестирование	
50	Подвижные игры с приемами футбола	тестирование	
51	Правила ТБ на уроках Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	тестирование	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	тестирование	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	тестирование	
54	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	тестирование	
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	тестирование	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	тестирование	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	тестирование	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	тестирование	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	тестирование	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	тестирование	

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	тестирование	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	тестирование	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	тестирование	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	тестирование	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	тестирование	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	тестирование	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	тестирование	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	тестирование	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Дополнительная информация
1	Из истории развития физической культуры в России	опрос	
2	Самостоятельная физическая подготовка	опрос	
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	опрос	
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	опрос	
5	Закаливание организма	опрос	
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	опрос	
7	Акробатическая комбинация	тестирование	
8	Акробатическая комбинация	тестирование	
9	Кувырок вперед	тестирование	
10	Кувырок вперед	тестирование	
11	Кувырок назад	тестирование	
12	Кувырок назад	тестирование	
13	Передвижения по гимнастической стенке	тестирование	
14	Передвижения по гимнастической стенке	тестирование	
15	Лазанье по канату	тестирование	

16	Лазанье по канату	тестирование	
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	тестирование	
18	Передвижения по гимнастической скамейке	тестирование	
19	Передвижения по гимнастической скамейке	тестирование	
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	тестирование	
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	тестирование	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	тестирование	
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	тестирование	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	тестирование	
25	Беговые упражнения	тестирование	
26	Беговые упражнения	тестирование	
27	Метание малого мяча на дальность	тестирование	
28	Метание малого мяча на дальность	тестирование	
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	тестирование	
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	тестирование	
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	тестирование	

32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	тестирование	
33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	тестирование	
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	тестирование	
35	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	тестирование	
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	тестирование	
37	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	тестирование	
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	тестирование	
39	Упражнения из игры волейбол	тестирование	
40	Упражнения из игры волейбол	тестирование	
41	Упражнения из игры баскетбол	тестирование	
42	Упражнения из игры баскетбол	тестирование	
43	Упражнения из игры футбол	тестирование	
44	Упражнения из игры футбол	тестирование	
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	тестирование	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	тестирование	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	тестирование	

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	тестирование	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	тестирование	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	тестирование	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	тестирование	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	тестирование	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	тестирование	
54	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	тестирование	
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	тестирование	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	тестирование	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	тестирование	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	тестирование	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	тестирование	

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	тестирование	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	тестирование	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	тестирование	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	тестирование	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	тестирование	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	тестирование	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	тестирование	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	тестирование	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	тестирование	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			