



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
«АКУШИНСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Шинкбалакадинская ООШ»

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Шинкбалакадинская ООШ»
Приказ № 6-Д от 31 августа 2023 года



Рабочая программа
начального общего образования по предмету
«Физическая культура»
для **1-4-х классов**
за 2023/2024 учебный год

с. Шинкбалакада

2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ДАГЕСТАН**

МО "АКУШИНСКИЙ РАЙОН"

МКОУ "Шинкбалакадинская ООШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета школы

Алиев Ильяс Магомедович

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Алиев Ильяс Магомедович

6-Д
от «31» августа 2023 г.
Редактировать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3613386)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1–4 классов

с. Шинкбалакада 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (32 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.
Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.
Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.
Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым

способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам

измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Итого по разделу	1			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**Раздел 1. Оздоровительная физическая культура**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Гигиена человека	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
1.2	Осанка человека	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.2	Лыжная подготовка	12	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.3	Легкая атлетика	18	введите	введите	[[Поле для свободного ввода]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
			значение	значение	
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Итого по разделу	67			
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Итого по разделу	26			
	Добавить раздел				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

Тематическое планирование

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		9			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.2	Лыжная подготовка	12	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.3	Легкая атлетика	14	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.4	Подвижные игры	19	введите	введите	[[Поле для свободного ввода]]

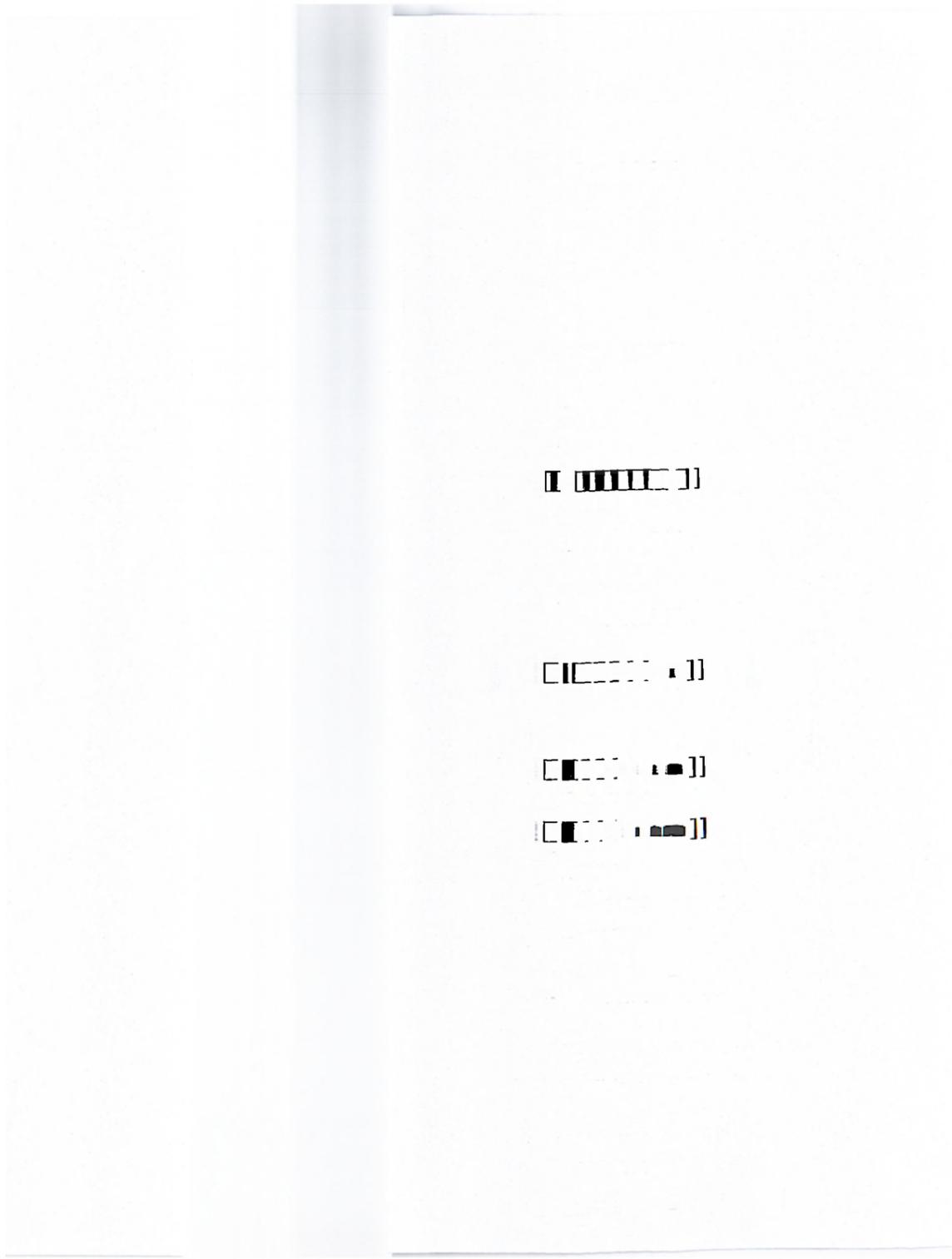
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
			значение	значение	
	Итого по разделу	59			
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Итого по разделу	28			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

ВАНИЕ

и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
	Всего	Контрольные работы		Практические работы
и культуре				
культуре	2	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	2			
ьной деятельности				
ений, используемых на	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
ках физической культуры	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	2	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	4			

АНИЕ

зическая культура



№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
1.1	Закаливание организма	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.2	Легкая атлетика	10	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.3	Лыжная подготовка	12	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.4	Плавательная подготовка	12	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]

№ Наименование разделов и тем программы
п/п

Добавить строку

Итого по разделу

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

Количество часов

Электронные (цифровые)
образовательные ресурсы

Всего Контрольные
работы

Практические
работы

28

102 0

0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ Наименование разделов и тем программы
п/п

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре

Итого по разделу

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Самостоятельная физическая подготовка

2.2 Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении

Итого по разделу

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1 Упражнения для профилактики нарушения осанки и

Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Всего	Контрольные работы	
	Практические работы	
2	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
2		
3	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
2	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
5		
1	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]

№ Наименование разделов и тем программы
п/п

снижения массы тела

1.2 Закаливание организма

Итого по разделу

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1 Гимнастика с основами акробатики

2.2 Легкая атлетика

2.3 Лыжная подготовка

2.4 Плавательная подготовка

2.5 Подвижные и спортивные игры

Итого по разделу

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований
комплекса ГТО

Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Всего	Контрольные работы	
	Практические работы	
1	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
2		
14	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
9	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
12	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
14	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
16	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]
65		
28	введите значение	введите значение [[Поле для свободного ввода]]

№ Наименование разделов и тем программы
п/п

Итого по разделу

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

Количество часов		Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Всего	Контрольные работы		
28			
102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
1	[[Что такое физическая культура]]	1	введите значение	введит значен
2	[[Современные физические упражнения]]	1	введите значение	введит значен
3	[[Режим дня и правила его составления и соблюдения]]	1	введите значение	введит значен
4	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры]]	1	введите значение	введит значен
5	[[Осанка человека. Упражнения для осанки]]	1	введите значение	введит значен
6	[[Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника]]	1	введите значение	введит значен
7	[[Правила поведения на уроках физической культуры]]	1	введите значение	введит значен
8	[[Понятие гимнастики и спортивной гимнастики]]	1	введите значение	введит значен
9	[[Исходные положения в физических упражнениях]]	1	введите значение	введит значен
10	[[Учимся гимнастическим упражнениям]]	1	введите значение	введит значен
11	[[Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом]]	1	введите значение	введит значен
12	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1	введите значение	введит значен
13	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1	введите	введит

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
			значение	значен
14	[[Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры]]	1	введите значение	введит значен
15	[[Способы построения и повороты стоя на месте]]	1	введите значение	введит значен
16	[[Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)]]	1	введите значение	введит значен
17	[[Гимнастические упражнения с мячом]]	1	введите значение	введит значен
18	[[Гимнастические упражнения со скакалкой]]	1	введите значение	введит значен
19	[[Гимнастические упражнения в прыжках]]	1	введите значение	введит значен
20	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1	введите значение	введит значен
21	[[Подъем ног из положения лежа на животе]]	1	введите значение	введит значен
22	[[Сгибание рук в положении упор лежа]]	1	введите значение	введит значен
23	[[Разучивание прыжков в группировке]]	1	введите значение	введит значен
24	[[Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами]]	1	введите значение	введит значен
25	[[Строевые упражнения с лыжами в руках]]	1	введите значение	введит значен
26	[[Строевые упражнения с лыжами в руках]]	1	введите значение	введит значен

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
27	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	введите значение	введит значен
28	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	введите значение	введит значен
29	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1	введите значение	введит значен
30	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1	введите значение	введит значен
31	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	введите значение	введит значен
32	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	введите значение	введит значен
33	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1	введите значение	введит значен
34	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1	введите значение	введит значен
35	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1	введите значение	введит значен
36	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1	введите значение	введит значен
37	[[Чем отличается ходьба от бега]]	1	введите значение	введит значен
38	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1	введите значение	введит значен
39	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1	введите значение	введит значен
40	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	введите	введит

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
			значение	значен
41	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	введите значение	введит значен
42	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1	введите значение	введит значен
43	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1	введите значение	введит значен
44	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1	введите значение	введит значен
45	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1	введите значение	введит значен
46	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой]]	1	введите значение	введит значен
47	[[Правила выполнения прыжка в длину с места]]	1	введите значение	введит значен
48	[[Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами]]	1	введите значение	введит значен
49	[[Приземление после спрыгивания с горки матов]]	1	введите значение	введит значен
50	[[Обучение прыжку в длину с места в полной координации]]	1	введите значение	введит значен
51	[[Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега]]	1	введите значение	введит значен
52	[[Разучивание фазы приземления из прыжка]]	1	введите значение	введит значен
53	[[Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке]]	1	введите значение	введит значен

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
54	[[Разучивание выполнения прыжка в длину с места]]	1	введите значение	введит значен
55	[[Считалки для подвижных игр]]	1	введите значение	введит значен
56	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	введите значение	введит значен
57	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	введите значение	введит значен
58	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1	введите значение	введит значен
59	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1	введите значение	введит значен
60	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1	введите значение	введит значен
61	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1	введите значение	введит значен
62	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	введите значение	введит значен
63	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	введите значение	введит значен
64	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1	введите значение	введит значен
65	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1	введите значение	введит значен
66	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	введите значение	введит значен
67	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	введите	введит

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
			значение	значен
68	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	введите значение	введит значен
69	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	введите значение	введит значен
70	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	введите значение	введит значен
71	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	введите значение	введит значен
72	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	введите значение	введит значен
73	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	введите значение	введит значен
74	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1	введите значение	введит значен
75	[[Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО]]	1	введите значение	введит значен
76	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
85	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
86	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи работы
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введит значен
98	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	введите значение	введит значен
99	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	введите значение	введит значен
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	[[История подвижных игр и соревнований у древних народов]]	1	введите значение	введите значение
2	[[Зарождение Олимпийских игр]]	1	введите значение	введите значение
3	[[Современные Олимпийские игры]]	1	введите значение	введите значение
4	[[Физическое развитие]]	1	введите значение	введите значение
5	[[Физические качества]]	1	введите значение	введите значение
6	[[Сила как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение
7	[[Быстрота как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение
8	[[Выносливость как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение
9	[[Гибкость как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение
10	[[Развитие координации движений]]	1	введите значение	введите значение
11	[[Развитие координации движений]]	1	введите значение	введите значение
12	[[Дневник наблюдений по физической культуре]]	1	введите значение	введите значение
13	[[Закаливание организма]]	1	введите	введите

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работ
		значение	значение	знач
14	[[Утренняя зарядка]]	1	введите значение	введ знач
15	[[Составление комплекса утренней зарядки]]	1	введите значение	введ знач
16	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики]]	1	введите значение	введ знач
17	[[Строевые упражнения и команды]]	1	введите значение	введ знач
18	[[Строевые упражнения и команды]]	1	введите значение	введ знач
19	[[Прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
20	[[Прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
21	[[Гимнастическая разминка]]	1	введите значение	введ знач
22	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введ знач
23	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введ знач
24	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	введите значение	введ знач
25	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	введите значение	введ знач
26	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи- раб
27	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	введите значение	введ знач
28	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1	введите значение	введ знач
29	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1	введите значение	введ знач
30	[[Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой]]	1	введите значение	введ знач
31	[[Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом]]	1	введите значение	введ знач
32	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1	введите значение	введ знач
33	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1	введите значение	введ знач
34	[[Подъем лесенкой]]	1	введите значение	введ знач
35	[[Подъем лесенкой]]	1	введите значение	введ знач
36	[[Спуски и подъёмы на лыжах]]	1	введите значение	введ знач
37	[[Спуски и подъёмы на лыжах]]	1	введите значение	введ знач
38	[[Торможение лыжными палками]]	1	введите значение	введ знач
39	[[Торможение лыжными палками]]	1	введите значение	введ знач
40	[[Торможение падением на бок]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Пра: рабо
			значение	знач
41	[[Торможение падением на бок]]	1	введите значение	введ знач
42	[[Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	введите значение	введ знач
43	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	введите значение	введ знач
44	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	введите значение	введ знач
45	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
46	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
47	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	введите значение	введ знач
48	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	введите значение	введ знач
49	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введ знач
50	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введ знач
51	[[Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук]]	1	введите значение	введ знач
52	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	введите значение	введ знач
53	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Пра рабо
54	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
55	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
56	[[Подвижные игры с приемами спортивных игр]]	1	введите значение	введ знач
57	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	введите значение	введ знач
58	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	введите значение	введ знач
59	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	введите значение	введ знач
60	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	введите значение	введ знач
61	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	введите значение	введ знач
62	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	введите значение	введ знач
63	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	введите значение	введ знач
64	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	введите значение	введ знач
65	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	введите значение	введ знач
66	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	введите значение	введ знач
67	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
		значение	значение	значение
68	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	введите значение	введите значение
69	[[Футбольный бильярд]]	1	введите значение	введите значение
70	[[Футбольный бильярд]]	1	введите значение	введите значение
71	[[Бросок ногой]]	1	введите значение	введите значение
72	[[Бросок ногой]]	1	введите значение	введите значение
73	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	1	введите значение	введите значение
74	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	1	введите значение	введите значение
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени]]	1	введите значение	введите значение
76	[[Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	введите значение	введите значение
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	введите значение	введите значение
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	введите значение	введите значение
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	введите значение	введите значение
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практи- работы
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
85	[[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	введите значение	введ знач
86	[[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	введите значение	введ знач
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	введите значение	введите значение
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	введите значение	введите значение
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	введите значение	введите значение
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	введите значение	введите значение
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	введите значение	введите значение
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	введите значение	введите значение
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	введите значение	введите значение
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введите значение
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введите значение
101	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1	введите значение	введите значение
102	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1	введите значение	введите значение
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Пра рабо
1	[[Физическая культура у древних народов]]	1	введите значение	введ знач
2	[[История появления современного спорта]]	1	введите значение	введ знач
3	[[Виды физических упражнений]]	1	введите значение	введ знач
4	[[Измерение пульса на занятиях физической культурой]]	1	введите значение	введ знач
5	[[Дозировка физических нагрузок]]	1	введите значение	введ знач
6	[[Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств]]	1	введите значение	введ знач
7	[[Закаливание организма под душем]]	1	введите значение	введ знач
8	[[Дыхательная и зрительная гимнастика]]	1	введите значение	введ знач
9	[[Строевые команды и упражнения]]	1	введите значение	введ знач
10	[[Строевые команды и упражнения]]	1	введите значение	введ знач
11	[[Лазанье по канату]]	1	введите значение	введ знач
12	[[Лазанье по канату]]	1	введите значение	введ знач
13	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работ
		значение	значение	знач
14	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введ знач
15	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	введите значение	введ знач
16	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	введите значение	введ знач
17	[[Прыжки через скакалку]]	1	введите значение	введ знач
18	[[Прыжки через скакалку]]	1	введите значение	введ знач
19	[[Ритмическая гимнастика]]	1	введите значение	введ знач
20	[[Ритмическая гимнастика]]	1	введите значение	введ знач
21	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1	введите значение	введ знач
22	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1	введите значение	введ знач
23	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1	введите значение	введ знач
24	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1	введите значение	введ знач
25	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	введите значение	введ знач
26	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работы
27	[[Броски набивного мяча]]	1	введите значение	введ знач
28	[[Броски набивного мяча]]	1	введите значение	введ знач
29	[[Челночный бег]]	1	введите значение	введ знач
30	[[Челночный бег]]	1	введите значение	введ знач
31	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	введите значение	введ знач
32	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	введите значение	введ знач
33	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	введите значение	введ знач
34	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	введите значение	введ знач
35	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1	введите значение	введ знач
36	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1	введите значение	введ знач
37	[[Повороты на лыжах способом переступания на месте]]	1	введите значение	введ знач
38	[[Повороты на лыжах способом переступания на месте]]	1	введите значение	введ знач
39	[[Повороты на лыжах способом переступания в движении]]	1	введите значение	введ знач
40	[[Повороты на лыжах способом переступания в движении]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работы
			значение	знач
41	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	введите значение	введ знач
42	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	введите значение	введ знач
43	[[Торможение на лыжах способом «пług» при спуске с пологого склона]]	1	введите значение	введ знач
44	[[Торможение на лыжах способом «пług» при спуске с пологого склона]]	1	введите значение	введ знач
45	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1	введите значение	введ знач
46	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1	введите значение	введ знач
47	[[Правила поведения в бассейне]]	1	введите значение	введ знач
48	[[Разучивание специальных плавательных упражнений]]	1	введите значение	введ знач
49	[[Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками]]	1	введите значение	введ знач
50	[[Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками]]	1	введите значение	введ знач
51	[[Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание]]	1	введите значение	введ знач
52	[[Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание]]	1	введите значение	введ знач
53	[[Упражнения в плавании кролем на груди]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ рабо
54	[[Упражнения в плавании кролем на груди]]	1	введите значение	введ знач
55	[[Упражнения в плавании брассом]]	1	введите значение	введ знач
56	[[Упражнения в плавании брассом]]	1	введите значение	введ знач
57	[[Упражнения в плавании дельфином]]	1	введите значение	введ знач
58	[[Упражнения в плавании дельфином]]	1	введите значение	введ знач
59	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	введите значение	введ знач
60	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	введите значение	введ знач
61	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	введите значение	введ знач
62	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	введите значение	введ знач
63	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	введите значение	введ знач
64	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	введите значение	введ знач
65	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	введите значение	введ знач
66	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	введите значение	введ знач
67	[[Спортивная игра волейбол]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работы
			значение	знач
68	[[Спортивная игра волейбол]]	1	введите значение	введ знач
69	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	введите значение	введ знач
70	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	введите значение	введ знач
71	[[Спортивная игра футбол]]	1	введите значение	введ знач
72	[[Спортивная игра футбол]]	1	введите значение	введ знач
73	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	введите значение	введ знач
74	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	введите значение	введ знач
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени]]	1	введите значение	введ знач
76	[[Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	введите значение	введ знач
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	введите значение	введ знач
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	введите значение	введ знач

- 81 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. 1 введит
Подводящие упражнения]] значен
- 82 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. 1 введит
Подводящие упражнения]] значен
- 83 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 введит
1 км. Эстафеты]] значен
- 84 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 введит
1 км. Эстафеты]] значен
- 85 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание 1 введит
из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре значен
лежа на полу. Эстафеты]]
- 86 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание 1 введит
из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре значен
лежа на полу. Эстафеты]]
- 87 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание 1 введит
из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]] значен
- 88 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание 1 введит
из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]] значен
- 89 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон 1 введит
вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]] значен
- 90 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон 1 введит
вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]] значен
- 91 [[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в 1 введит
длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]] значен

92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1 вводит значен
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1 вводит значен
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1 вводит значен
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1 вводит значен
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1 вводит значен
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1 вводит значен
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1 вводит значен
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1 вводит значен
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1 вводит значен
101	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1 вводит значен
102	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1 вводит значен
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Праг работ
1	[[Из истории развития физической культуры в России]]	1	введите значение	введ знач
2	[[Из истории развития национальных видов спорта]]	1	введите значение	введ знач
3	[[Самостоятельная физическая подготовка]]	1	введите значение	введ знач
4	[[Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма]]	1	введите значение	введ знач
5	[[Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности]]	1	введите значение	введ знач
6	[[Правила предупреждения травм на уроках физической культуры]]	1	введите значение	введ знач
7	[[Оказание первой помощи на занятиях физической культуры]]	1	введите значение	введ знач
8	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела]]	1	введите значение	введ знач
9	[[Закаливание организма]]	1	введите значение	введ знач
10	[[Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений]]	1	введите значение	введ знач
11	[[Акробатическая комбинация]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работы
12	[[Акробатическая комбинация]]	1	введите значение	введ знач
13	[[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1	введите значение	введ знач
14	[[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1	введите значение	введ знач
15	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	введите значение	введ знач
16	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	введите значение	введ знач
17	[[Обучение опорному прыжку]]	1	введите значение	введ знач
18	[[Обучение опорному прыжку]]	1	введите значение	введ знач
19	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	введите значение	введ знач
20	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	введите значение	введ знач
21	[[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине]]	1	введите значение	введ знач
22	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1	введите значение	введ знач
23	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1	введите значение	введ знач
24	[[Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	введите значение	введ знач
25	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работы
			значение	знач
26	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	введите значение	введ знач
27	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1	введите значение	введ знач
28	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1	введите значение	введ знач
29	[[Беговые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
30	[[Беговые упражнения]]	1	введите значение	введ знач
31	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	введите значение	введ знач
32	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	введите значение	введ знач
33	[[Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой]]	1	введите значение	введ знач
34	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
35	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
36	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
37	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
38	[[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работы
39	[[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]	1	введите значение	введ знач
40	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	введите значение	введ знач
41	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	введите значение	введ знач
42	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	введите значение	введ знач
43	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1	введите значение	введ знач
44	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1	введите значение	введ знач
45	[[Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне]]	1	введите значение	введ знач
46	[[Подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
47	[[Подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
48	[[Подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
49	[[Упражнения с плавательной доской]]	1	введите значение	введ знач
50	[[Упражнения с плавательной доской]]	1	введите значение	введ знач
51	[[Упражнения в скольжении на груди]]	1	введите значение	введ знач
52	[[Упражнения в скольжении на груди]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Пра рабо т
		значение	значение	знач
53	[[Плавание кролем на спине в полной координации]]	1	введите значение	введ знач
54	[[Плавание кролем на спине в полной координации]]	1	введите значение	введ знач
55	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	введите значение	введ знач
56	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	введите значение	введ знач
57	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	введите значение	введ знач
58	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	введите значение	введ знач
59	[[Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми]]	1	введите значение	введ знач
60	[[Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»]]	1	введите значение	введ знач
61	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	введите значение	введ знач
62	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	введите значение	введ знач
63	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	введите значение	введ знач
64	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	введите значение	введ знач
65	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работ
66	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	введите значение	введ знач
67	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	введите значение	введ знач
68	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	введите значение	введ знач
69	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	введите значение	введ знач
70	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	введите значение	введ знач
71	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	введите значение	введ знач
72	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	введите значение	введ знач
73	[[Упражнения из игры футбол]]	1	введите значение	введ знач
74	[[Упражнения из игры футбол]]	1	введите значение	введ знач
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени]]	1	введите значение	введ знач
76	[[Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время]]	1	введите значение	введ знач
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	введите	введ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Праг работ
	ГТО. Бег на 1000м]]		значение	знач
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	введите значение	введ знач
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	введите значение	введ знач
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
85	[[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	введите значение	введ знач
86	[[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	введите значение	введ знач
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Праг рабо
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	введите значение	введ знач
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	введите значение	введ знач
101	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	введите значение	введ знач
102	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	введите значение	введ знач

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практ работы
	Добавить строку			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0
	ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Введите свой вариант

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Введите данные

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Введите данные