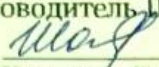


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крым-Сарайская основная общеобразовательная школа имени М.П. Панарина»
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО

/Шатанова Г.С./
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР

/Теребенина Т.Н./
«31» августа 2023 г.



Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
учебного предмета, курса
«Физическая культура»
1-4 классы 2023 -2024 учебный год

Учитель: Ильдарханова Р.Л.,
первая квалификационная категория;
Сабирова И.Т.,
первая квалификационная категория;

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

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	1		1	Моя школа
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Моя школа
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	Моя школа
1.2	Осанка человека	1		1	Моя школа
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Моя школа
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	Моя школа
2.2	Лыжная подготовка	6		6	Моя школа
2.3	Легкая атлетика	10		10	Моя школа
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	Моя школа
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	11	2	6	Моя школа

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	64	

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	1		1	Моя школа
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	Моя школа
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Моя школа
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	Моя школа
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	Моя школа
2.2	Лыжная подготовка	6		6	Моя школа
2.3	Легкая атлетика	14		14	Моя школа
2.4	Подвижные игры	19		19	Моя школа

Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	2	11	Моя школа
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	2	68	

3 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	1		1	Моя школа
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Моя школа
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Моя школа
2.3	Физическая нагрузка	1		1	Моя школа
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	Моя школа
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Моя школа
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Моя школа

2.2	Легкая атлетика	11		10	Моя школа
2.3	Лыжная подготовка	13		12	Моя школа
2.4	Плавательная подготовка	3		6	Моя школа
2.5	Подвижные и спортивные игры	17		16	Моя школа
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2	8	Моя школа
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	2	68	

4 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	1		1	Моя школа
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	Моя школа
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	Моя школа
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	Моя школа
1.2	Закаливание организма	1		1	Моя школа
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Моя школа

2.2	Легкая атлетика	10		9	Моя школа
2.3	Лыжная подготовка	13		12	Моя школа
2.4	Плавательная подготовка	3		6	Моя школа
2.5	Подвижные и спортивные игры	17		16	Моя школа
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	2	10	Моя школа
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1		1		Моя школа
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Моя школа
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		Моя школа
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Моя школа
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		Моя школа
6	Чем отличается ходьба от бега	1		1		Моя школа
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью			1		Моя школа
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Моя школа
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		Моя школа

10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		Моя школа
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		Моя школа
12	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		Моя школа
13	Приземление после спрыгивания с горки матов Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		Моя школа
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		Моя школа
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		Моя школа
16	Правила поведения на уроках физической культуры.	1		1		Моя школа
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		Моя школа
18	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		Моя школа
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Моя школа
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		Моя школа

21	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Моя школа
22	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Моя школа
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		Моя школа
24	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		Моя школа
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		Моя школа
26	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		Моя школа
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		Моя школа
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		Моя школа
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		Моя школа
30	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		Моя школа
31	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		Моя школа
32	Разучивание прыжков в группировке	1		1		Моя школа
33	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		Моя школа
34	Строевые упражнения с лыжами в руках Имитационные упражнения	1		1		Моя школа

	техники передвижения на лыжах					
35	Упражнения в передвижении на лыжах Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Моя школа
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Моя школа
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Моя школа
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Моя школа
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		Моя школа
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1		Моя школа
41	Считалки для подвижных игр	1		1		Моя школа
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Моя школа
43	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Моя школа
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Моя школа
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Моя школа

46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Моя школа
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Моя школа
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Моя школа
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Моя школа
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Моя школа
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Моя школа
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Моя школа
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Моя школа
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Моя школа
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Моя школа
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Моя школа
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		Моя школа
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		Моя школа

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		Моя школа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Моя школа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		Моя школа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Моя школа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Моя школа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		Моя школа

65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			Моя школа
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			Моя школа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	64		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1		1		Моя школа
2	Физическое развитие Физические качества	1		1		Моя школа
3	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1		1		Моя школа
4	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		1		Моя школа
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Моя школа
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Моя школа
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Моя школа
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Моя школа
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Моя школа
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Моя школа

11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Моя школа
12	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Моя школа
13	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		Моя школа
14	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		Моя школа
15	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Моя школа
16	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Моя школа
17	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Моя школа
18	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Моя школа
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Моя школа
20	Строевые упражнения и команды	1		1		Моя школа
21	Строевые упражнения и команды	1		1		Моя школа
22	Прыжковые упражнения	1		1		Моя школа
23	Прыжковые упражнения	1		1		Моя школа

24	Гимнастическая разминка	1		1		Моя школа
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Моя школа
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Моя школа
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Моя школа
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Моя школа
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Моя школа
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Моя школа
31	Танцевальные гимнастические движения	1		1		Моя школа
32	Танцевальные гимнастические движения	1		1		Моя школа
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой .Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Моя школа
34	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Моя школа
35	Подъем лесенкой	1		1		Моя школа
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Моя школа
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Моя школа
38	Торможение лыжными палками Торможение падением на бок	1		1		Моя школа

39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		Моя школа
40	Игры с приемами баскетбола	1		1		Моя школа
41	Игры с приемами баскетбола	1		1		Моя школа
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Моя школа
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Моя школа
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Моя школа
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Моя школа
46	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Моя школа
47	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Моя школа
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Моя школа
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Моя школа
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Моя школа
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Моя школа
52	Футбольный бильярд	1		1		Моя школа
53	Футбольный бильярд	1		1		Моя школа

54	Бросок ногой	1		1		Моя школа
55	Бросок ногой	1		1		Моя школа
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		Моя школа
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		Моя школа
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Моя школа
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Моя школа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Моя школа
61	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		1		Моя школа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Моя школа

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Моя школа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Моя школа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Моя школа
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		Моя школа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Моя школа
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1		Моя школа
69	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1			Моя школа
70	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1	1			Моя школа

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	2	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		1		Моя школа
2	Виды физических упражнений	1		1		Моя школа
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		Моя школа
4	Дозировка физических нагрузок	1		1		Моя школа
5	Закаливание организма под душем	1		1		Моя школа
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		Моя школа
7	Прыжок в длину с разбега	1		1		Моя школа
8	Прыжок в длину с разбега	1		1		Моя школа
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		Моя школа
10	Челночный бег	1		1		Моя школа
11	Челночный бег	1		1		Моя школа
12	Броски набивного мяча	1		1		Моя школа
13	Броски набивного мяча	1		1		Моя школа

14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		Моя школа
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		Моя школа
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		Моя школа
17	Строевые команды и упражнения	1		1		Моя школа
18	Строевые команды и упражнен	1		1		Моя школа
19	Лазанье по канату	1		1		Моя школа
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Моя школа
21	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Моя школа
22	Прыжки через скакалку	1		1		Моя школа
23	Прыжки через скакалку	1		1		Моя школа
24	Ритмическая гимнастика	1		1		Моя школа
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Моя школа
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Моя школа
27	Спортивная игра баскетбол	1		1		Моя школа
28	Спортивная игра баскетбол	1		1		Моя школа
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Моя школа

30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Моя школа
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Моя школа
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Моя школа
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Моя школа
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Моя школа
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Моя школа
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Моя школа
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Моя школа
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Моя школа
39	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Моя школа
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Моя школа
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Моя школа
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Моя школа
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Моя школа
44	Скольжение с пологого склона с	1		1		Моя школа

	поворотами и торможением					
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		Моя школа
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		Моя школа
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Моя школа
48	Техника безопасности на уроках плавания.	1		1		Моя школа
49	Плавание как средство отдыха,укрепления здоровья,закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1		1		Моя школа
50	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1		Моя школа
51	Спортивная игра волейбол	1		1		Моя школа
52	Спортивная игра волейбол	1		1		Моя школа
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Моя школа
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Моя школа
55	Спортивная игра футбол	1		1		Моя школа
56	Спортивная игра футбол	1		1		Моя школа

57	Техника безопасности на уроках .Эстафеты с мячом.	1		1		Моя школа
58	Подвижные игры.Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Моя школа
59	Передачи, ловля и бросок малого мяча.Подвижные игры.	1		1		Моя школа
60	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Моя школа
61	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Моя школа
62	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3*10м.	1		1		Моя школа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Эстафеты	1		1		Моя школа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Моя школа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1		1		Моя школа

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		Моя школа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		Моя школа
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м Подвижные игры	1		1		Моя школа
69	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	1		Моя школа
70	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	1		Моя школа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	2	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1		1		Моя школа
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		Моя школа
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		Моя школа
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		Моя школа
5	Закаливание организма	1		1		Моя школа
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Моя школа
7	Беговые упражнения	1		1		Моя школа
8	Беговые упражнения	1		1		Моя школа
9	Прыжок в высоту с разбега способом	1		1		Моя школа

	перешагивания					
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		Моя школа
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Моя школа
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		Моя школа
13	Метание малого мяча на дальность	1		1		Моя школа
14	Метание малого мяча на дальность	1		1		Моя школа
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		Моя школа
16	Акробатическая комбинация	1		1		Моя школа
17	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		Моя школа
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		Моя школа
19	Обучение опорному прыжку	1		1		Моя школа
20	Обучение опорному прыжку	1		1		Моя школа
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		Моя школа
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		Моя школа

23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Моя школа
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		Моя школа
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		Моя школа
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		Моя школа
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		Моя школа
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		Моя школа
29	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Моя школа
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		Моя школа
31	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		Моя школа
32	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		Моя школа
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Моя школа
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Моя школа

35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Моя школа
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Моя школа
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Моя школа
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Моя школа
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Моя школа
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Моя школа
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Моя школа
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		Моя школа
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		Моя школа
44	Передвижение одношажным	1		1		Моя школа

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации					
45	Техника безопасности во время плавания.	1		1		Моя школа
46	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		Моя школа
47	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья , закаливания.	1		1		Моя школа
48	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами.	1		1		Моя школа
49	Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		Моя школа
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		Моя школа
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		Моя школа
52	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1		1		Моя школа
53	Упражнения из игры волейбол	1		1		Моя школа
54	Упражнения из игры волейбол	1		1		Моя школа
55	Упражнения из игры баскетбол	1		1		Моя школа
56	Упражнения из игры баскетбол	1		1		Моя школа
57	Упражнения из игры футбол	1		1		Моя школа
58	Упражнения из игры футбол	1		1		Моя школа

59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. ГТО в наше время	1		1		Моя школа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Моя школа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Моя школа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Моя школа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1		Моя школа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		Моя школа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Моя школа

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					Моя школа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					Моя школа
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		Моя школа
69	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			Моя школа
70	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			Моя школа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	2	68		

