

**Тематическое планирование 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 |  |  | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |  |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12/0 |  |  | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 14/0 |  |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 /1 |  |  | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |
| Итого по разделу | | 65 /27 |  | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28/10 |  |  | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |
| Итого по разделу | | 28 /10 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102/65 | 0 | 0 |  |

**Поурочное планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |  |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | Датафакта |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  | 05.09 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  | 07.09 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | 12.09 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  | 14.09 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  | 19.09 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  | 21.09 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  | 26.09 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | 28.09 |  |  |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  | 03.10 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  | 05.10 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 11 | Акробатическая комбинация  Акробатическая комбинация | 1/2 |  |  | 10.10 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
|  |
| 12 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 12.10 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | 17.10 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  | 19.10 |  |  |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  | 24.10 |  |  |
| 16 | Обучение опорному прыжку  Обучение опорному прыжку | 1 |  |  | 26.10 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
|  |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | 07.11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | 09.11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 19 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  | 14.11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | 16..11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 21 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | 21.11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 22 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 23.11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 23 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | 28.11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 24 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | 30.11 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 25 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1/2 |  |  | 05.12 |  |  |
|  |
| 26 | Беговые упражнения | 1 |  |  | 07.12 |  |  |
| 27 | Беговые упражнения | 1 |  |  | 12.12 |  |  |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 14.12 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 29 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 19.12 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 30 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  | 21.12 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  | 26.12 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  | 28.12 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  | 09..01 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  | 11..01 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  | 16..01 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 36-  37 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»  Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 2 |  |  | 18..01 23.01 |  |  |
|  |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  | 25..01 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  | 30..01 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 40 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  | 01.02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 41 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  | 06..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 42 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  | 08..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 43 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  | 13..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 44 | Упражнения из игры футбол  Упражнения из игры футбол | 1 |  |  | 15..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
|  |
| 45 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  | 20..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 46 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  | 22..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 27..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 29..02 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 05.03 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 07..03 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 12..03 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 14..03 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 53 | 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 |  |  | 19..03 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 21..03 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 02.04 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 04..04 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 09..04 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 11..04 |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 16..04 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 18..04 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 61-62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 2 |  |  | 23..04 25.04 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
|  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 02.05 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 07.05 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 14..05 |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 16..05 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  | 21..05 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  | 23..05 | [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​В.И.Лях «Физическая культура 1-4» издательство Просвещение

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**Л.А.Новикова Т.С. Лисицкая**

**Физическая культура 1-4 класс**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​

http://spo.1september.ru/urok/