

1 .

4 «30»
2023 .

1 .

1 «31»
2023 .

(ID 2179741)

« » (2)

1 - 4

,

-

,

,

.

,

,

,

.

,

,

,

,

,

.

«

»

.

,

,

,

,

,

,

.

,

.

,

,

,

-

.

«

»

,

.

, , ' ,
,

, , ' , .

, , .

- , .

« ».

, - , .

» « - ».

, « - , ».

- , , .

« - »

,

.

,

: « » , « » « » .

,

.

,

,

-

.

(2), 2 - 68 (2 - 270 : 1 - 66
(2), 4 - 68 (2), 3 - 68
(2)).

«

»

,

.

.

.

.

.

.

-

,

.

:

,

,

,

.

:

,

,

,

.

:

,

,

.

:

,

,

,

,

,

,

.

.

.

().

().

.

,

.

.

-

.

.

.

.

.

:

,

,

,

,

.

.

.

.

-

.

;

,

.

.

.

.

:

,

.

,

.

:

.

,

,

.

.

,

.

-

,

,

.
- :
, , , ,
.
(,
).

3

,
.
,
:
, , , ,
().
.
.
,
- .
,
,
:
, , ,
, .

30 .

(,).

« - ».

, :

,

1

;

;

;

;

2

«

»,

;

)

,

;

)

«

»,

;

)

;

)

,

,

,

,

;

)

(

).

,

:

)

,

;

)

,

;

)

,

;

)

,

.

:

)

,

;

)

,

;

)

,

.

.

:

)

,

;

)

,

;

)

:

,

,

.

:

)

,

;

)

,

,

;

)

.

:

)

,

;

)

;

,

,

.

1

1

:

)

;

)

,

)

;

;

)

;

)

,

;

)

,

;

)

(

);

)

.

2

2

:

)

;

)

,

,

;

)

()

,

,

,

;

)

;

)

,

;

)

,

)

;

,

;

) Z

.

3

) :
) ;
) , -
) ;
) : , ,
) ;
) , ;
) ;
) () ; 5-7
) ; « - »
) ;
) () ;
) () ;
) , ;
) , .

1

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|-----|
| / | | | | | () |
| | | | | | |
| 1. | | | | | |
| 1.1 | | 1 | | | |
| | | 1 | | | |
| 2. | | | | | |
| 2.1 | | 1 | | | |
| | | 1 | | | |
| 1. | | | | | |
| 1.1 | | 1 | | | |
| 1.2 | | 1 | | | |
| 1.3 | | 1 | | | |
| | | 3 | | | |
| 2. | - | | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|----|---|---|--|
| 2.1 | | 10 | | | |
| 2.2 | | 10 | | | |
| 2.3 | | 16 | | | |
| 2.4 | | 16 | | | |
| | | 57 | | | |
| 3. | | - | | | |
| 3.1 | | 9 | | | |
| | | 9 | | | |
| | | 66 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Современные физические упражнения | 1 | | | 4.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | | | 6.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | 11.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | | | 13.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | | | 18.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | | | 20.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | 25.09 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
| 8 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | 27.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | 2.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | 4.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | 9.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | | | 11.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | | | 16.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | 18.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | | | 23.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | | | 25.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | | | 6.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Разучивание техники выполнения прыжка | 1 | | | 8.11 | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
| | в длину и в высоту с прямого разбега | | | | | ввода1 |
| 19 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | | | 13.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | | | 15.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | 20.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | | | 22.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | | | 27.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | 29.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | 4.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | | 6.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | | | 11.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | | | 13.12 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|----------------------------|
| 29 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | | | 18.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | | | 20.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | | | 25.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | 27.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | | 15.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | 17.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | 22.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | 24.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | 29.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | 31.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | 12.02 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
| 40 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | 14.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | 19.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | | 21.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | 26.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | 28.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | 4.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | 6.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | 11.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | 13.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | 18.03 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
| 50 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | 20.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | 1.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | 3.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | 8.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | 10.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | 15.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | 17.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | 22.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | | | 24.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | 29.04 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------|
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | | | 6.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | 8.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | 13.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | 15.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | 20.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | 22.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | 27.05 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|

3

| | | | | | |
|-------------|--|----|--|--|-----|
| / | | | | | () |
| | | | | | |
| 1. | | | | | |
| 1.1 | | 1 | | | |
| | | 1 | | | |
| 2. | | | | | |
| 2.2 | | 1 | | | |
| 2.3 | | 1 | | | |
| | | 2 | | | |
| 1. | | | | | |
| 1.1 | | 1 | | | |
| 1.2 | | 1 | | | |
| | | 2 | | | |
| 2. - | | | | | |
| 2.1 | | 10 | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|----|---|---|--|
| 2.2 | | 16 | | | |
| 2.3 | | 12 | | | |
| 2.5 | | 16 | | | |
| | | 59 | | | |
| 3. | | - | | | |
| 3.1 | | 9 | | | |
| | | 9 | | | |
| | | 68 | 0 | 0 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | | 1 | | | 5.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | | 1 | | | 8.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | | 1 | | | 12.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | | 1 | | | 15.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | | 1 | | | 19.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | | 1 | | | 22.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | | 1 | | | 26.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | | 1 | | | 29.09 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | | 1 | | | 3.10 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------------|
| 10 | | 1 | | | 6.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | | 1 | | | 10.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | | 1 | | | 13.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | | 1 | | | 17.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | | 1 | | | 20.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | | 1 | | | 24.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | | 1 | | | 27.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | | 1 | | | 31.10 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | | 1 | | | 7.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | | 1 | | | 10.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | | 1 | | | 14.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | | 1 | | | 17.11 | Поле для |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|----------------------------------|
| | | | | | | свободного ввода1 |
| 22 | | 1 | | | 21.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | | 1 | | | 24.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | | 1 | | | 28.11 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | | 1 | | | 1.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | : | 1 | | | 5.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | : | 1 | | | 8.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | | 1 | | | 12.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | | 1 | | | 15.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | . | 1 | | | 19.12 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|----------------------------------|
| 31 | | 1 | | | 22.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | | 1 | | | 26.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | | 1 | | | 29.12 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | | 1 | | | 16.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | | 1 | | | 19.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | | 1 | | | 23.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | | 1 | | | 26.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | | 1 | | | 30.01 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | | 1 | | | 2.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | | 1 | | | 6.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | | 1 | | | 9.02 | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|-----|---|--|--|-------|----------------------------------|
| | « » | | | | | ввода1 |
| 42 | « » | 1 | | | 13.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | | 1 | | | 16.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | | 1 | | | 20.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | : | 1 | | | 23.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | , | 1 | | | 27.02 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | | 1 | | | 1.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | , | 1 | | | 5.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | , | 1 | | | 12.03 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|--|-------|----------------------------------|
| 50 | | 1 | | | 15.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | | 1 | | | 19.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | | 1 | | | 22.03 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | | 1 | | | 2.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | 5.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Броски набивного мяча | 1 | | | 9.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | | 1 | | | 12.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | | 1 | | | 16.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | | 1 | | | 19.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | | 1 | | | 23.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | | 1 | | | 26.04 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--------|---|--|--|-------|----------------------------------|
| 61 | 30 . | 1 | | | 30.04 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | 1000 . | 1 | | | 3.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | — . | 1 | | | 7.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | 90 . | 1 | | | 10.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | . | 1 | | | 14.05 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|--|--------|----|---|---|-------|----------------------------------|
| | | | | | | |
| 66 | | 1 | | | 17.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | | 1 | | | 21.05 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | 3*10 . | 1 | | | 24.05 | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

